

UNIVERSAL  
LIBRARY

**OU\_232679**

UNIVERSAL  
LIBRARY









وَلَا تَنْفَعُ إِلَّا بِيَدِي كَمَا إِلَى الْفَلَكِ  
اور اس لئے نہ نفع دے گا جس سے نہیں ملاکت ہیست دالو

# تذرسى

جس کو

علیہا حضرت نواب سلطان جهان سگیم صاحبہ  
تاج ہند جی، سی، ایس، آئی۔ جی، سی، آئی، ای  
فرمان رواے بھوپال ادا م اللہ بالعز والاقبال  
نے

متعدد انگریزی کتب حفظان صحت وغیرہ سے مطالبہ اخذ کر کے  
اور اپنی اعلیٰ معلومات و مفید تجربات شامل کر کے تالیف فرمایا

اور جو

بحسن اہتمام مولوی سید ممتاز علی صاحب

۱۹۱۳ء

یونین سٹیم پریس لاہور میں طبع ہوئی









# فہرست مضامین تندرستی



صفحہ نمبر	مضامین	صفحہ نمبر	مضامین
۶۹	تدبیریں	۱	دیباچہ
	باب دوم۔ امراض متعدی سے حفاظت		باب اول۔ ہدایات حفظانِ صحت
۷۲	پلیگ (طاعون)	۷	ہوا
۸۱	کارا (ہیضہ)	۱۳	پانی
۸۶	چیچک	۱۹	غذا
۹۵	ملیریا	۳۰	سونہ
۹۹	ٹائیفائیڈ فیور (موتی جھرہ)	۳۵	مکان
۱۰۳	پیچش	۴۳	بادرچی خانہ
۱۰۷	کھانسی	۴۷	گودام اجناس خوردنی
۱۰۹	آشوب چشم	۴۸	پاخانہ
	باب سوم۔ تیمارداری	۵۰	لباس
	اصول تیمارداری سے واقفیت	۵۶	غسل و حمام
۱۱۰	کی ضرورت اور عدم واقفیت	۶۰	غسل خانہ
	کے نقصانات کی چند	۶۲	ورزش
	مثالیں	۶۷	استراحت

صفحہ	مضامین	صفحہ	مضامین
۱۳۶	اختیاط سہل . . . .		مریض کے کمرے، دوا، لباس
۱۳۷	عمل - حقنہ . . . . .	۱۱۷	اور جسم وغیرہ کی اختیاط اور
۱۳۹	روغن کی مالش . . . .		صفائی کی نگہداری . . . . .
۱۴۰	مریض کی غذا . . . . .	۱۲۷	غسل . . . . .
	بعض انگریزی غذاؤں کی	۱۲۷	ٹکڑے - سینک . . . . .
۱۴۳	{ ترکیب . . . . .	۱۲۹	پیش باندھنا . . . . .
	{ وِس انفیکٹ یعنی کثافت	۱۳۱	پیش یا آبلہ انگیز دوا لگانا . .
۱۴۸	{ وعفونت کو ضائع کرنا . .	۱۳۲	جوتکیں لگانا . . . . .
		۱۳۵	فصد . . . . .





## دیباچہ

یوں تو اِذَا اجَاءَ اَجْلُهُمْ لَا یَسْتَاخِرُونَ سَاعَةً وَلَا یَسْتَقْدِرُونَ  
 پر ہر مسلمان کا عقیدہ ہے۔ اور ہر شخص خواہ کسی مذہب کا پیرو ہو یہ یقین  
 رکھتا ہے کہ موت ایک وقت مقررہ پر آتی ہے۔ لیکن اس میں بھی کوئی شک  
 نہیں کہ خداوند کریم نے زندگی اور تندرستی کا بہت بڑا دارمدا اصول حفظانِ  
 صحت کی پابندی پر رکھا ہے، اور یہی سبب ہے کہ جن قوموں میں ان  
 اصول پر لحاظ رکھا جاتا ہے وہ قوی اور تندرست ہوتی ہیں، جہاں وہ  
 بستی ہیں وہاں کی طبعی حالت بلحاظ صحت نہایت عمدہ رہتی ہے اور اسی کا  
 نتیجہ ہے کہ یورپ میں کثرت سے لوگ عمر طبعی کو پہنچتے ہیں \*  
 میں نے یورپ کے سفر میں وہاں کے لوگوں کو خواہ وہ کسی طبقہ کے  
 ہوں اصول و قواعد حفظانِ صحت کا پابند پایا اور بارہا مجھ کو اپنے ہندوستان

کی حالت پر افسوس آیا - ہمارے ملک میں عالیشان محلوں میں بھی وہ صفائی نہیں ہوتی جو وہاں کے ایک غریب مزدور کے چھوٹے سے مکان میں نظر آتی ہے +

وہاں عورتوں میں جن پر قدرت نے خانہ داری اور اولاد کی تربیت جسمانی و روحانی کا فرض عائد کیا ہے - اس فرض کے ادا کرنے کی قابلیت بھی پیدا کرائی جاتی ہے، اور تمام عورتیں بغیر امتیاز مراتب حفظانِ صحت، تیمار داری، اور خانہ داری کی تعلیم حاصل کرتی ہیں اور اُس کے فوائد سے مستفید ہوتی ہیں +

وہاں کے مصنف، عالم، ڈاکٹر ایسی تصنیفات و تالیفات کو اپنا ضروری و قومی فرض تصور کرتے ہیں اور اپنی قابلیت و محنت سے ملک کو فائدہ پہنچاتے ہیں + ان ہی اغراض کے لئے متعدد رسالے اور اخبارات شائع ہوتے ہیں اور یہ تعلیم یافتہ خواتین اُن کو نہایت دل چسپی کے ساتھ مطالعہ کرتی ہیں - لیکن ہمارے ہاں بالکل برعکس حالت ہے - حالانکہ یہ مسئلہ عام طور پر تسلیم کیا جاتا ہے - نرسنگ (تیمار داری)، ڈوائفری (دایہ گیری)، ڈاکٹری اور حفظانِ صحت کی تعلیم عورتوں کے لئے بدرجہ اتم ضروری چیز ہے اور خواہ کیسے ہی اعلیٰ مرتبہ کی عورت کیوں نہ ہو اُس کو بھی زندگی میں متعدد مرتبہ ان باتوں کے جاننے کی ضرورت لاحق ہوتی ہے +

گورنمنٹ آف انڈیا ہر سال ایک معقول رقم حفظانِ صحت پر خرچ کرتی ہے، لیکن اُس سے کس طرح اصلی فائدہ حاصل ہو سکتا ہے جبکہ عورتیں حفظانِ صحت کے اصول سے ناواقف ہوں، اور کیوں کر ممکن ہے کہ جب تک مکان، لباس، غذا، اور اسی طرح کے دوسرے امور میں اُن اصول کو نہ اختیار کیا جائے کسی گورنمنٹ یا حکومت کی تدابیر مفید ہو سکتی ہیں +

کسی جگہ کا ہیلتھ ڈپارٹمنٹ (محکمہ حفظانِ صحت) سرکوں، کوچوں، اور



گلیوں کی صفائی تو کرا سکتا ہے، گٹھوں، چشموں وغیرہ کی نگرانی رکھ سکتا ہے، اشیاء و اجناس خوردنی کی اچھائی و بُرائی کو دیکھ سکتا ہے، لیکن مکان کے اندر کی غلاظت، اور پانی کی حفاظت، غذا کے پکانے، اور رکھنے کا انتظام کیونکر کر سکتا ہے؟ ہر ایک جگہ شفا خانے کھولے جاتے ہیں، لائق ڈاکٹر مقرر ہوتے ہیں۔ میڈیکل ڈپارٹمنٹ (محکمہ طبی) عمدہ قسم کی ادویہ مہیا کرتا ہے لیکن یہ کس طرح ممکن ہے کہ گھروں میں تیمارداری کا بھی انتظام کرے؟ صدامریض شفقت کرنے والی ماٹوں، محبت کرنے والی بیٹیوں، دلسوز بہنوں، اور بہرو بیویوں کے ہاتھوں محض تیمارداری سے نابلد ہونے کے باعث سخت سے سخت تکالیف اٹھانے اور لب گور پہنچ جاتے ہیں +

کاموں کی اس تقسیم کے لحاظ سے جو قدرت نے انسانی زندگی کے لئے کی ہے یہ کام عورتوں کے ذمہ رکھا ہے کہ وہ گھر میں حفظانِ صحت کا انتظام رکھیں، مریضوں کی تیمارداری کریں، اور خانہ داری و تربیت اولاد کے فرائض بجالائیں +

مگر ہمارے ملک کی عورتوں میں اس فرض کے ادا کرنے کی قابلیت مفقود ہے۔ اگرچہ فطرت نے مثل یورپ کی عورتوں کے اُن میں بھی اس قابلیت کو ودیعت کیا ہے، لیکن ہندوستان میں ہنوز اس کی طرف سے سخت بے پروائی ہے اور خصوصاً مسلمان عورتوں کی حالت پر تو مجھ کو بہت زیادہ افسوس ہے۔ اس لئے کہ اُن کے مذہب نے اُن کو صفائی کی تاکید کی ہے لیکن وہ اس سے بالکل غافل ہو گئی ہیں + ہندوستان میں تعلیم کی اشاعت ہوئے ایک صدی گز گئی اور ایک حد تک کامیابی بھی ہو رہی ہے لیکن عورتوں کی تعلیم میں وہ دل چسپی و کوشش نہیں جس کی ضرورت ہے خصوصاً مسلمانوں میں تو تعلیم نسوان کے ابتدائی مرحلے بھی ہنوز طے نہیں ہوئے، اور ہماری قوم ابھی تک معیار و نصاب ہی کے مباحث عالیہ میں مصروف ہے اور اس وقت تک مسلمان عورتوں کی تعلیم

کا آخری درجہ صرف اردو کی معمولی کتابیں پڑھ لینا اور خط لکھ لینا ہے \*  
 یہ بھی کچھ کم نہ ہوتا اگر قوم کے ذی علم، اہل قلم، اُن کے لئے اس قدر تکلیف  
 گوارا کرتے کہ اُن کے فرائض کے متعلق کچھ کتابیں تصنیف و تالیف کر دیتے جن  
 سے وہ اپنی معلومات میں ترقی کرتیں اور اُن کو ضروریات زندگی میں امداد ملتی \*  
 وہ قوم کیونکر زندہ قوم کہلانے کی مستحق ہے جس کی نصف غذا و جاہل ہو  
 اور اُس قوم کے ذی علم اور قابل افراد کیونکر فخر کر سکتے ہیں جبکہ وہ اپنے علم اور اپنی  
 قابلیت سے فائدہ نہ پہنچائیں؟ ہماری قوم کے مصنفین کی اس بے توجہی کا کیا  
 ٹھکانا ہے کہ چھ سال میں باوجود سرمایہ ہونے کے وہ ابتدائی نصاب بھی تیار نہ  
 کر سکے۔ حالانکہ اس عرصہ میں یورپ کی سر زمین پر بیسیوں ایجادات اور کشفات  
 ہو چکے ہونگے۔ تاہم اس موقع پر ہندو مصنفین کو داد دینی چاہئے جنہوں نے اپنی  
 قوم کی لڑکیوں کے لئے ایک چھوٹے پیمانہ پر سلسلہ نصاب تیار کر لیا ہے اور اُس  
 میں ان تمام ضروری مضامین کا خیال رکھا ہے \*

میں نے نہایت غور اور تجربہ کے بعد یہ رائے قائم کی ہے کہ مسلمان عورتوں  
 کے لئے مذہبی تعلیم کے بعد سب سے زیادہ ضروری تعلیم حفظانِ صحت خانہ داری  
 نرسری اور بڈوانٹری کی تعلیم ہے اور اسی تعلیم پر ہماری قوم کی جہانی تربیت  
 اور جملہ ترقیوں کا دار مار ہے۔ اور تعلیم بھی اپنی مادری زبان میں ہونا ضروری ہے  
 کیونکہ کوئی قوم اُس وقت تک ترقی حاصل نہیں کر سکتی جب تک اسکی مادری  
 زبان میں علمی ذخیرہ نہ ہو۔ اور یہ وہ کلیہ ہے جس کو ہم مغرب اور مشرق دونوں  
 جگہ مشاہدہ کر رہے ہیں + غرض یہ مضامین ایسے ضروری اور اہم ہیں کہ ہر  
 عورت کو کسی نہ کسی وقت مراحل زندگی میں ان کی واقفیت کی ضرورت پیش  
 آتی ہے۔ اس لئے ہر تعلیم یافتہ خاندان کا یہ فرض ہونا چاہئے کہ وہ اپنے خاندان  
 کی لڑکیوں کو ان مضامین کی تعلیم دلائے اسی خیال سے میں نے اہم معاملات  
 ملکی اور مشاغل ضروری سے وقت بچا کر انگریزی کی چند بہترین کتابوں سے

ان مضامین کو منتخب کر کے اور ذاتی تجربات اور معلومات کو بڑھا کر چند رسالے مرتب کرنے کی کوشش کی ہے جن میں سے پہلا رسالہ جو حفظانِ صحت، امراضِ مُتعدی سے حفاظت، اور تیمارداری کے مضامین پر مشتمل ہے۔ بحمدِ امکان مکمل ہو گیا ہے اور باقی زیرِ ترتیب ہیں +

چوں کہ میں اپنے ملک اور اپنی قوم میں تعلیمِ نسوان کی بدل و جانِ جانی ہوں، اور میری عین تمنا و آرزو یہ ہے کہ میں عورتوں کو اُس تعلیم سے بہرہ ور دیکھوں جو اُن کے لئے سخت ضروری ہے اس لئے میں اس رسالے کو طبع کر کرنا شروع کرتی ہوں +

میں خود سمجھتی ہوں کہ یہ رسالہ مکمل حیثیت میں نہیں ہے اور ابھی بہت کچھ اس میں اصلاح کی ضرورت ہے، مگر یہ کمی ایسے ہی شخص کی محنت اور بہمت سے پوری ہو سکتی ہے جو ان مضامین میں ماہر ہو اور اس کے دل میں ہمدردی ہو +

ممکن ہے کہ اس رسالہ کے معائنہ کے بعد کچھ عبرت حاصل ہو اور چند ذی علم اور لائق اصحاب اس قسم کی کتابیں تیار کرنے کی طرف متوجہ ہو جائیں اور ایک مکمل سلسلہ نصاب تیار کر دیں +

میں اسی سلسلہ بیان میں صاف طور پر اعلان کرتی ہوں کہ دربارِ بھوپال ہمیشہ ایسی مفید و تالیفات و تالیفات کی امداد کے لئے آمادہ ہے + مجھے اُمید ہے کہ وہ خواہیں جو اچھی طرح اُردو میں مہارت رکھتی ہیں، اس رسالہ کو مطالعہ کریں گی اور مضامین ذہن نشین رکھیں گی، اگر کوئی بات سمجھ میں نہ آئیگی تو اپنے خاندان کے کسی قابل شخص سے سمجھنے کی کوشش کریں گی + یہ صحیح ہے کہ ہندوستانی طریقہ معاشرت میں عام طور سے ابھی ان باتوں کی جو اس رسالے میں درج ہیں پوری پابندی کرنا سخت مشکل اور وقت طلب ہوگا۔ لیکن پھر بھی یہ خیال کر کے کہ جو کچھ ہو سکتا ہے اُسی کو ہم

اختیار کریں کچھ نہ کچھ پابندی ہو سکتی ہے۔ اس کے علاوہ چونکہ طرز معاشرت میں نہایت تیزی کے ساتھ تبدیلی ہو رہی ہے، آج کی لڑکیاں چکل ماٹیں۔ نینگی اُن کو بہت کچھ اصلاح و ترقی یافتہ حالت ملیگی، اوروہ بہت زیادہ ان اصول کے اختیار کرنے کی محتاج ہونگی۔ اس لئے اُن کی تعلیم میں تو ان مضامین کا خیال رکھنا بے انتہا ضروری و لازمی ہے +



# باب اول

## ہدایاتِ خفطانِ صحت

### فصل اول

#### ہوا

زندگی کے واسطے سب سے مقدم چیز ہوا ہے، اور جس قدر تازہ اور صاف ہوا میسر آتی ہے اُسی قدر صحت کو عمدہ کرتی ہے +  
 ہوا جب خراب ہوتی ہے تو اُس میں بدبو معلوم ہونے لگتی ہے جو لوگ کہ صاف ہوا کو پہچانتے ہیں، اور صاف ہوا کے عادی ہیں، وہ فوراً اسے سمجھ جاتے ہیں، جو آدمی صاف ہوا میں نہیں رہتے، وہ خراب ہوا کو نہیں پہچان سکتے + ہوا تنفس (سانس لینا) کے ذریعے سے پھیپھڑوں میں داخل ہوتی رہتی ہے، جو رُوح کو بڑھاتی، اور خون کو صاف کرتی ہے + جو ہوا کہ نہ خشک ہو اور نہ مرطوب، اور اُن خراب بخروں سے جو زمین سے نکلتے رہتے ہیں، نیز گرد و غبار سے پاک ہو، تو وہ صحت کو بہت نفع پہنچاتی ہے + گرم ملکوں میں نہریلی ہوا چلتی ہے جس کو بادِ سموم کہتے ہیں،

۱۔ گرم ہوا 'لوہ' جس میں ایک قسم کا نہریلا پن آجاتا ہے +

ہندوستان میں بھی گرمی کے موسم میں ایسی ہی ہوا ہو جاتی ہے۔ اور وہ لوہ کہی جاتی ہے، اس سے گرم امراض پیدا ہوتے ہیں +

ایسے موسم میں نقل مکان یا تبدیل سرزمین، اور دوسری ترکیبوں سے حفظ یا تقدم کیا جاتا ہے، اور یہی سبب ہے کہ ذی قدرت لوگ شملہ، یا پچھڑی، یا مینی تال، دارجلنگ وغیرہ پہاڑی مقامات پر گرمیوں کا موسم بسر کرتے ہیں، اور متوسط درجے کے لوگ اکثر دوپہر کا وقت جبکہ ہوا میں بہت تیزی ہوتی ہے، خانہ اور خانہ یعنی خن اور جو آتش کی ٹٹوں وغیرہ میں گذارتے ہیں +

موسم گرما میں جب گرم ہوا چلتی ہے، اور جسم میں سراپٹ کرتی ہے، تو اس سے بخار آ جاتا ہے +

اسی طرح پسینہ اور مرطوب حالت میں بھی اگر پورے طور پر جسم کی حفاظت نہ کی جائے تو سخت گرمی اور آفتاب کی تازیت کے سبب جو ہوا میں جدت اور سوزش پیدا ہوتی ہے اس کا اثر جسم پر ایک بیک پیدا ہو کر تپ ہو جاتی ہے، اس کی ابتدائی علامت دروسر اور بخار ہے، بعد ازاں متلی، نظام عصبی میں فتور، پسینہ کا بند ہونا، جلد کا گرم و خشک ہونا، سینہ کا جکڑا ہونا، پیشاب رقیق زیادہ مقدار میں، یا قطرہ قطرہ ہوتا ہے، فم معدہ پر بوجھ یا خالی پن + سخت لوہ لگنے میں تشنج، بیہوشی، اور سوختن بھی ہو کرتا ہے۔

کرب، نیچینی، اور سوزش چشم ہو جاتی ہے، جس وقت ابتدائی علامات ظاہر ہوں مریض کو تار یک اور ٹھنڈے کمرے میں لٹا کر بیکھا جھلنا، اور ٹھنڈا پانی پلانا چاہئے، کپڑا یا اسفنج تر کر کے جسم کو پونچھتے رہیں، شدید گرمی ہو تو سر پر کپڑا پانی میں تر کر کے یا برف کا ٹکڑا رکھنا، اور تلمیٹین (ہلکا سہل) دینا

۱۔ اثر کرنا۔ ۲۔ گرمی۔ تپش۔ ۳۔ گرمی۔ تیزی۔ ۴۔ چٹے۔ ۵۔ تپلا۔ ۶۔ باریک۔ ۷۔ مدہ کا منہ۔ ۸۔ ابر مردہ۔ ۹۔ ہلکا سہل۔ ۱۰۔ نرم کرنا +

چاہئے، کپڑی کا آشورہ بھی بہت مفید ہے۔ غرض ایسی تدابیر اختیار کرنا چاہئیں جن سے حرارت میں کمی ہو، بعض لوگ صرف پیڑے کا شربت پلاتے ہیں، یہ مفید نہیں ہے \*

بچوں اور عورتوں پر لوہ کا اثر جلد ہوتا ہے، اور سخت گرمی میں رہنے سے عورتوں، بچوں، اور کمزور آدمیوں پر بیہوشی طاری ہو جاتی ہے، اس صورت میں مریض کو چت لٹانا چاہئے، تمام جسم کو ملنا اور پنکھا جھلنا چاہئے، ٹھنڈے لٹخے منگھائے جائیں اور آب سرد کے چھینٹے منہ پر لگائے جائیں، مفتح شربتوں کا استعمال کیا جائے، اگر بیہوشی دیر تک قائم رہے تو رانی کا پلاسٹر پنڈلیوں پر، یا گدھی کے نیچے لگانا چاہئے، اور مریض سے سانس لوانا چاہئے، ماتھے پاؤں کو سہلائیں، بعد رفع بیہوشی کے سکون اور آرام دیا جائے۔ قبض کی شکایت ثقیل چیزوں کے کھانے اور ایسے کمروں میں رہنے سے ہوتی ہے جہاں ہوا کا گذر نہ ہو، عورتوں پر لوہ کا اثر جلدی ہوتا ہے۔ موسم گرما میں اگر سفر کا اتفاق ہو تو برف اور پانی ساتھ رکھ لینا چاہئے، اور سخت گرمی محسوس ہونے پر پانی میں کپڑا بھگو کر سر پر رکھنا چاہئے، اور چھتری کا استعمال رکھا جائے، سیاہ و سفید چھتری تمازت آفتاب سے محفوظ رہنے کے واسطے نایت اچھی چیز ہے \*

ایسے موسم میں اکثر سورہیٹ (کلاہ شمسی۔ آفتاب گرداں) کا استعمال بھی مفید ہے، گرمی میں کام کرتے وقت ٹھنڈا چشمہ لگائے، اور سر کو چھپا رکھئے، جس وقت ہوا میں گرمی کا اثر معلوم ہونے لگے اس وقت بچوں کو ایسی ہوا میں نہ نکلنے دیا جائے، گرم ہوا میں بڑی احتیاط جسم کو کپڑے سے ڈھکے رکھنے کی ہے \*

اکثر وہ لوگ اس میں زیادہ مبتلا ہوتے ہیں جو کسی وجہ سے جسم کی پوری حفاظت کئے بغیر یا باریک کپڑا پہنے ہوئے ایسی گرم ہوا میں نکلتے ہیں۔ بہتر یہ

ہے کہ ہر وقت جسم سے چپٹا ہوا ایک کپڑا جیسے باریک فلائین کا کرنا، یا ہلکی آونی بنیان، یا اگر یہ نہ ہو تو موٹی سوئی بنیان، استعمال میں رکھی جائے + اسی طرح ہوائے سرد بھی ٹھنڈے ملکوں میں چلتی ہے، اور ہندوستان میں بھی موسم سرما میں اس ہوا کا زور ہوتا ہے، اور جو مکانات لب دریا واقع ہوتے ہیں یا ان کے قریب نالے، تالاب، بھیلیں، نہریں، ندیاں، ہوتی ہیں، وہاں کی ہوا میں سردی کے ساتھ رطوبت بھی ہوجاتی ہے، لیکن بالعموم بارش کے زمانے میں اکثر سرد تر ہوا چلتی رہتی ہے۔ سرد خشک ہوا، اور نیز سرد تر ہوا، اکثر امراضِ نزلہ و زکام پیدا کردیتی ہے +

سردی کچھ جاڑوں میں ہی سرایت نہیں کرتی، بلکہ گرمی میں بھی کرتی ہے، پسینے میں بیکار ہوا لگنے سے مسامت بند ہو کر دورانِ خون میں نقص آنے سے زکام، نزلہ، کھانسی، پسلی کا درد وغیرہ مرض اُٹھ کھڑے ہوتے ہیں، بچوں کو دہہ کا عارضہ ہوجاتا ہے +

سردی میں نوزائیدہ بچے کی حفاظت نہایت ضروری ہے یہ فارسی مثل بالکل ٹھیک ہے کہ ”گر مارا یک انار، و سر مارا دوکانِ عطار“ یعنی گرمی کے اثر دور کرنے کے لئے ایک انار کافی ہوتا ہے، اور سردی کا اثر زائل کرنے کے واسطے صد ہا دوا میں درکار ہوتی ہیں، سردی میں ہوائے سرد کے جھونکوں سے بچانے کے لئے زیادہ احتیاط کی ضرورت ہے، سخت محنت کے بعد فوراً سرد ہوا میں آجانا، یا فی الفور سرد پانی سے غسل کر لینا سردی کا اثر پیدا کرتا ہے، ہمیشہ ورزش، یا پسینہ اور محنت کے بعد کوئی گرم کپڑا استعمال کر لینا چاہئے، سردی لگ جانے کی حالت میں فوراً بہت گرم پانی سے غسل کرنا، گرم گرم چائے یا قہوہ یا دس گرین تک کی مقدار میں کوئینین کا استعمال مفید ہے + اگر قبض ہو تو کوئی ملین دوا کھا لینی چاہئے، غرض سردی لگنے سے نہایت سخت مرض پیدا ہوجاتے



ہیں ، اور اس کی احتیاط ضعیف مردوں ، عورتوں ، اور بچوں کو بہت زیادہ رکھنی چاہئے +

چونکہ رطوبت میں یہ خاصہ ہے کہ وہ عفونت کو جلد قبول کر لیتی ہے۔ اسی لئے برسات میں امراض کی زیادتی ہو جاتی ہے ، گرم خشک یا سرد خشک ہوا میں امراض کم ہوتے ہیں +

بدبودار اجزاء جو حیوانات کے بول و براز اور فضلات اور نباتات کے سڑنے گلنے ، اور انسان و حیوانات کے تنفس وغیرہ سے جدا ہوتے ہیں۔ ہوا میں شامل ہو جاتے ہیں ، پھر وہ ہوا بدن میں داخل ہو کر مختلف امراض پیدا کر دیتی ہے اور جب یہ خراب اجزاء ہوا میں زیادہ بل جاتے ہیں تو وبائی امراض پھیلتے ہیں +

کارخانہ باس کے ذرائع بھی ہوا میں بل جاتے ہیں اور وہ بھی امراض کا باعث ہوتے ہیں۔ نشیبی مکانات کی ہوا اور جہاں کہیں زیادہ تر گنجان وقت ہوتے ہیں وہاں کی ہوا خاص کر رات کے وقت ناقص ہوتی ہے +

حرارت غریزی کا لفظ روزمرہ تم سمجھتے رہتے ہیں۔ یہی وہ چیز ہے جس پر زندگی کی بنیاد قائم ہے + یہ حرارت ہوا اور خون کی آمیزش سے پیدا ہوتی ہے۔ اور بدن میں قائم رہتی ہے۔ اور قلب پر زندگی کے واسطے اس کا خاص اثر ہوتا ہے۔ اس لئے تازگی اور صفات ہوا میں رہنا اور میسوں کی نقصان پہنچانے والی ہواؤں سے اپنے بدن کو محفوظ رکھنا صحت اور زندگی کے لئے نہایت ضروری ہے +

ہوا کی کسی نے کیا اچھی تعریف کی ہے کہ سونے میں ، چلنے میں ، پھرنے

لے تری ۔ لے بدبو ۔ لے بول براز ۔ پینہ ۔ میں ۔ سپر ۔ وغیرہ ۔ لے آگے والی چیزیں گھاس پھوس درخت وغیرہ ۔ لے ذرے مختلف چیزیں کے ۔ چوٹے چھوٹے ذرے جو اکثر نظر آتے ہیں اور کبھی اس قدر باریک ہوتے ہیں کہ خود ہیں سے دکھائی دیتے ہیں اور وہاں آتے رہتے ہیں +

میں، اور زندگی بسر کرنے میں، ہوا ایک اعلیٰ طبیب کا کام دیتی ہے +  
 تندرستی کو اس پر بھروسہ ہے، کمزور اس سے زبردست ہو جاتے ہیں -  
 اور بیمار اس سے تازگی حاصل کرتے ہیں - اس لئے حصول صحت کی غرض  
 سے انسان کو صبح و شام چہل قدمی کرنا ضروری ہے + ہندوستان کے  
 مسلمانوں میں چونکہ پردے کی رسم کا سختی کے ساتھ رواج ہے اس لئے  
 عورتوں کو ہوادار اور پُرفضا مقامات میں عموماً چہل قدمی کے موقعے بہت  
 ہی کم ملتے ہیں، تاہم مکانات کے کشادہ اور وسیع صحنوں میں کچھ نہ کچھ چہل قدمی  
 ہو جاتی ہے - لیکن فی زمانہ روز بروز کوٹھیوں کا شوق بڑھتا جاتا ہے - وہ ہماری  
 پردہ نشین مستورات کو بالکل ہی چہل قدمی کے فوائد سے محروم کر دیگا +  
 کاش امر اس طرف توجہ کریں اور ایک ایسا بلع جس میں عورتیں چہل قدمی  
 کر سکیں مخصوص کر دیں \*





## فصل دوم پانی



ہوا کے بعد زندگی اور صحت قائم رہنے کے لئے پانی سب سے زیادہ ضروری چیز ہے لیکن ناصاف پانی طح طح کے خوفناک امراض پیدا کر دیتا ہے۔ اس لئے سخت اہتمام رکھنا چاہئے۔ کہ پانی صاف میسر آئے۔ اور خواہ کتنا ہی خرچ اور کیسی ہی محنت کیوں نہ ہو۔ صاف پانی حاصل کرنے میں دریغ نہ کیا جائے جس کوٹیں یا چشمہ سے پینے یا کھانا پکانے کے لئے پانی آنا ہو۔ اُس کی حفاظت اپنی حفاظت ہے +

ہمارے لئے پانی دریا۔ تالاب۔ جھیل۔ چشمہ اور کوٹیں سے دو طریقہ پر حاصل ہوتا ہے یا ہم خود بھرواتے ہیں یا نلوں کے ذریعے سے ملتا ہے۔ واٹر ورکس کا پانی اکثر جگہ جوش دینے کے بعد جاری کیا جاتا ہے لیکن پھر بھی اُس کے گندہ ہونے کا احتمال رہتا ہے اس لئے اُس کو بھی صاف کرنے کی ضرورت ہے اور جہاں جوش دیکر نہ دیا جاتا ہو وہاں تو سخت احتیاط کے ساتھ جوش و صفائی ضروری ہے +

دریا کا پانی عموماً ناصاف اور بدمزہ ہوتا ہے اُس میں مٹی اور کوڑا وغیرہ بہت بلا ہوا ہوتا ہے + بڑے دریاؤں کا پانی جو بہت تیز بہتے ہیں چھاننے اور صاف کرنے کے بعد پینے کے قابل ہو سکتا ہے + چونکہ اکثر شہر قصبات اور گاؤں دریا کے کنارے آباد ہوتے ہیں۔ آبادی کے لوگ فضلات کچرا وغیرہ ان میں پھینکتے ہیں۔ کنارہ پر مڑے جلاتے ہیں۔ کپڑے دھوتے ہیں۔

اُن میں جا کر نہاتے ہیں۔ سارے شہر کی موریوں پر نہ کر دیا میں ملتی ہیں۔ اس لئے دریا کا پانی خراب ہو جاتا ہے +

جھیل۔ خندق۔ اور گڑھوں کا پانی ہمیشہ بہت ناصاف رہتا ہے اس پانی سے بالکل احتیاط لازم ہے +

تالاب کا پانی بھی کسی قدر میل ہوتا ہے۔ اور خصوصاً اُن تالابوں کا پانی جو خشک ہوتے رہتے ہیں۔ بہت زیادہ صفائی اور احتیاط کا محتاج ہے۔ ہاں بڑے تالاب جو خشک نہیں ہوتے اُن کا پانی قابل استعمال ہوتا ہے + کٹوئیں جو زیادہ گہرے ہوتے ہیں۔ اُن کا پانی اچھا ہوتا ہے۔ لیکن جو کم گہرے ہوتے ہیں اُن کا پانی عمدہ نہیں ہوتا +

چشمہ کا پانی عموماً صاف اور عمدہ ہوتا ہے اور یہی پانی سب سے عمدہ ہے +

بارش وغیرہ کا پانی جو زمین پر نہ گرا ہو، نہایت مفید، اور ٹھیک ہوتا ہے، اکثر اُس کو جمع کر لیتے ہیں، لیکن زیادہ دن رکھنے سے خراب ہو جاتا ہے + اگر ناصاف پانی کو ماتی کرو سکوپ (خوردین) سے دیکھو، تو معلوم ہو جائیگا کہ اُس میں کس قدر کیڑے ہوتے ہیں، جو جسم میں داخل ہو کر مختلف قسم کے امراض کے بیج بن جاتے ہیں +

ہر حالت میں پانی کو جوش دیکر پینا مفید ہے۔ اگر پانی کو گرم کرنے پر اس سے بدبودار بھاپ نکلے تو کسی حالت میں اسے نہ پینا چاہئے +

صاف پانی ہلکا بے رنگ ہوتا ہے، رکھ دینے پر اُس میں لچھٹ نہیں ہوتی۔ وہ شفاف ہوتا ہے۔ اور بلا کسی بو کے خوش ذائقہ ہوتا ہے + اگر گہرے پانی کو دیکھنے سے پانی کا رنگ نیلگوں معلوم ہو تو برا نہیں

لے بڑا گڑھا۔ صاف پانی میں آسمان کا عکس پڑنے سے پانی کی رنگت آسانی یا نیلگوں معلوم ہوتی ہے +

ہوتا۔ سبز رنگ بھی زیادہ خراب نہیں لیکن جو پانی زرد یا بھورے رنگ کا ہو وہ خراب ہوتا ہے۔ اس کا ذائقہ ناگوار اور بدبودار ہوتا ہے +  
 پانی کو جوش دینے سے نہ صرف اس میں کے جراثیم جل جاتے ہیں بلکہ معدنی اور نباتی کثافتیں بھی ضائع ہو جاتی ہیں + جوش دینے کے بعد پانی کو تمام چینی یا چینی کے برتن میں رکھ کر برتن کو گرد سے محفوظ رکھنے کے لئے نم کپڑے سے ڈھانک دینا چاہئے لیکن مٹی کے برتن میں نہ رکھنا چاہئے +  
 اگر مٹی کے برتنوں میں رکھا جائے تو اُن کو روزانہ دھلوا لینا چاہئے تاکہ تلی میں جو گرد بیٹھی ہو وہ صاف ہو جائے + تیسرے چوتھے دن دھو کر اسے سو نہ دھالیا جائے اور پندرہویں دن پینے کے پانی کا گھڑا بدل دیا جائے +  
 صراحیوں کے صاف رکھنے اور جلد جلد بدلنے کی بھی اسی طرح سخت ضرورت ہے +  
 پانی اگر تالاب یا کنوئیں سے لیا جائے تو چاروں طرف تار بندی کر دینی چاہئے + یا دیوار یا کھڑا بنا دیں تاکہ آس میں مویشی پانی نہ پی سکیں - کنوئیں اور تالاب کے گرد درخت بھی نہ لگائے دیں تاکہ پتے پانی میں گر کر ٹریں گلیں نہیں - اکثر تالابوں میں سنگھاڑے بھی لگائے جاتے ہیں - یہ بھی مضر ہے -  
 جن تالابوں کا پانی پینے میں استعمال کیا جاتا ہے اُن میں سنگھاڑوں کے لگانے کی سخت ممانعت کی جائے +

بہشتی کے پاس صاف آہنی ڈول ہونا چاہئے - اور اس کی مشک کی صفائی کی نگرانی کامل طور پر کی جائے، اور کچھال کی جگہ لوہے کے پیپے ہوں تو بہتر ہے +

پانی کو فائز کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ چار گلیں (تقریباً ۲۰ سیر انگریزی)

۱۔ پانی کی تین بعض نباتات کے ہوتے سے اس کی رنگت سبز دکھائی دیتی ہے +  
 ۲۔ معدنی و نباتی کثافتوں کی آئینش سے پانی کی رنگت زرد یا بھوری ہوتی ہے +  
 ۳۔ ننھے ننھے کیڑے جو آکھ سے دکھائی نہیں دیتے - اور ان سے بیاریاں پیدا ہو جاتی ہیں +

پانی میں کانڈیز فلوئڈ بقدر ایک چمچہ چاء یا پوٹے سیم پرنینگے ٹیٹ بقدر ۵ اگریں (۲ رتی)، ملا کر پانچ منٹ تک انتظار کیا جائے + اگر پانی کا رنگ پھر بھی بھورا یا زرد ہو تو کانڈیز فلوئڈ آؤر بقدر نصف چمچہ ملا دو اور دیکھتے رہو کہ تلچھٹ نیچے بیٹھ گئی یا نہیں۔ اور یہی ترکیب اس وقت تک جاری رکھو جب تک پانی کا رنگ ہلکا گلابی۔ مائل بہ زردی نہ ہو جائے +

پانی کو چھ گھنٹے تک رکھا رہنے دو ۲۴ گریں (ڈیڑھ ماشہ) پھلکری ملاؤ اور پھر مکمل ہو تو ۱۲ گھنٹے تک رکھ دو + تلچھٹ دور کر دینے کے بعد پانی جوش دینے کے قابل ہو جاتا ہے۔ لیکن بلا فلٹر کئے ہوئے پینے کے قابل نہیں ہوتا +

ایک طریقہ فلٹر کا یہ بھی ہے کہ گٹری کی گھڑونچی پر اوپر تلے تین مٹی کے گھڑے رکھیں + اوپر کے گھڑے کو صاف کوئلہ سے آدھا بھریں۔ بیچ کے نصف گھڑے میں دریا کا ریت صاف کیا ہوا بھرا جائے + ان دونوں گھڑوں کی پیندی میں ایک ایک سوراخ کر کے اوپر کے گھڑے میں پانی بھریں + اس طرح اوپر کے دو گھڑوں سے ٹپک کر نیچے گھڑے میں صاف پانی جمع ہو جائیگا + ان گھڑوں پر سوراخ دار چپٹیاں ڈھانک دیں + اس طریقہ سے پانی ٹھنڈا اور خوش ذائقہ رہتا ہے۔ اور جوش کرنے سے جو بدمزگی ہو جاتی ہے وہ بھی نہیں رہتی +

فلٹر کے گھڑوں کے کوئلوں اور ریت کو پندرہ دن کے بعد بدل ڈالیں۔ یا صاف کر کے دھوپ میں سکھائیں۔ اور پھر استعمال کریں۔ لیکن چھ ہفتہ بعد ریت اوپر سے نکال ڈالنی چاہئے اور تین مہینے کے بعد سب ریت کو نکال ڈالنا لازم ہے + اس فلٹر میں یہ آسانی ہے کہ خرچ بھی کم ہوتا ہے اور ترکیب بھی سہل ہے +

لیکن جو لوگ زیادہ محتاط ہیں وہ اس طریقہ کو بھی پسند نہیں کرتے۔ مال گ

گھڑے ہمیشہ صاف کئے جائیں اور بدلتے رہیں اور بالو ہر دوسرے تیسرے دن اچھی طرح جوش دی جائے۔ کوئلہ کو اس قدر گرم کیا جائے کہ وہ دھک جائیں اور پانی کو اس میں قدرے پوٹے سیم پر تین گے نیٹ اور سلفیورک ایسڈ ملا کر ایک گھنٹہ تک جوش دیا جائے تو مناسب ہے +

مگر یہ طریقہ وہ ہی لوگ استعمال کر سکتے ہیں جو امیر یا خوش حال میں عام طور پر غربا کے لئے صرف اس قدر احتیاط کافی ہے۔ کہ پانی چھان کر صاف اور قلعی دار برتن میں جوش دیکر گھنٹہ کر لیں۔ یا گھڑوں میں بھرتے وقت موٹے کپڑے میں چھان لیں +

ایک گھڑے میں چھ ماشہ پھٹکری ڈال دینے سے بھی پانی صاف ہو جاتا ہے اس کو چھان کر استعمال کریں یا میٹھے بادام کی گری گھڑے میں رگڑ دیں تاکہ تلچھٹ بیٹھ جائے اور میل کٹ جائے۔ لیکن گھڑے ہمیشہ دوسرے مینے بدل دئے جائیں۔ اور روزانہ پانی بدل دئے جائیں۔ اور روزانہ پانی بھرتے وقت صاف کر لئے جائیں۔ باسی اور تازہ پانی ملایا نہ جائے +

یہ امر زیادہ ملحوظ رکھنا چاہئے کہ جھیل تالاب اور ایسے ہی مقامات کا پانی جہاں کہ بدبودار یا سڑنے والا مادہ ہو۔ بغیر جوش دئے ہرگز استعمال نہ کیا جائے + عمدہ قابل اعتبار و استعمال فلٹر۔ پائسٹور چمبر لینڈ کی طرز کا فلٹر ہوتا ہے جس کی چھوٹی بڑی بہت سی قسمیں ہیں۔ بعض ایسے ہوتے ہیں جو نل میں لگائے جاتے ہیں اور بعض سفری ہوتے ہیں۔ سفری فلٹر کا رتہ فلٹر ہے اور آسانی سے ٹکڑے ٹکڑے کر کے صاف کر لیا جاسکتا ہے +

پانی کو کاٹڈیز فلٹریڈ یا پھٹکری سے بطریق مذکورہ بالا صاف کر کے اور پائسٹور فلٹر میں فلٹر کر کے پندرہ منٹ تک جوش دینے کے بعد پینا چاہئے + اگر صرف بارش کا پانی دستیاب ہو تو آہنی ظروف یا پختہ پلاستر شدہ حوض میں جمع کرنا چاہئے لکڑی یا مٹی کے ظروف پر بہت باریک کپڑے کی

جانی جس کے اندر مچھرنہ آجا سکیں ڈھانک دینی چاہئے۔ اور قبل بارش خوب صاف کر لینا چاہئے۔ بارش کے پانی کو اُبال بھی لینا چاہئے تاکہ اگر کوئی مضرّت رساں چیز اتفاقیہ اُس میں گر گئی ہو تو دُور ہو جائے \*  
 سفر اور دورہ کے موقع پر پاکٹ فلاٹر رکھنا بہت بکار آمد ہے۔ کیونکہ بعض اوقات پانی ایسا ملتا ہے جو بغیر فلاٹر کئے ہوئے کسی طرح قابل استعمال نہیں ہوتا ہے۔

پانی ہمیشہ ڈھکا ہوا رہنا چاہئے کیونکہ کھلے رہنے میں خواہ مخواہ مچھر چوئیٹ اور ایسے ہی کیڑے کوڑے گر جائینگے۔ یا ہوا سے اُڑ کر گرد وغبار یا اوپر سے کوئی چیز گر جائیگی۔ اسی لئے حضرت رسول مقبول صلی اللہ علیہ وسلم نے تاکید فرمائی ہے کہ شب کو پانی بالکل کھلا نہ رکھو، ایسی ہی صفائی اور تھرائی کے متعلق ہدایتیں ہیں، لیکن آج کل تو سب مسلمانوں نے بڑے بڑے بکار آمد اصول کو چھوڑ رکھا ہے، تو ایسی چھوٹی چھوٹی باتوں پر کون نظر کرتا ہے !

پانی پینے میں بعض اضیاطیں ضروری ہیں۔ مثلاً خالی معدہ میں پانی نقصان پہنچاتا ہے \* منزل سے آتے ہی، یا سوکر اُٹھتے ہی، یا فوگمات (سیوہ جات) کھانے، یا کسی ورزش و محنت کا کام کرنے کے بعد ہی پانی پینا سخت مضر ہے، اس سے آنتوں میں اکثر سوزش ہو جانے کا احتمال ہوتا ہے۔ زیادہ مقدار میں پانی پینا بھی نقصان پہنچاتا ہے \*  
 وضع محل کے بعد فوراً ٹھنڈا پانی دینا بھی نقصان رساں ہے اسی طرح زیادہ

برف ڈال کر پانی پینا بھی نقصان دہ ہے \* میرے خیال میں کھاری یا میٹھا پانی بھی بغیر ضرورت پینا مضر صحت ہے۔ گھوٹا، لیمبڈ، اِنڈیا واٹر یا \* دوجی واٹر وغیرہ بھی زیادہ پینا معدہ کو ضعیف کرتا ہے \*  
 —————

اولیٰ دلائی چشموں کا کھاری پانی جو پیتا ہوتا ہے \*





# فصل سوم

## غذا



انسان ہی نہیں۔ بلکہ ہر ذی روح کے بقائے زندگی اور قیام صحت کے واسطے غذا ایک نہایت ضروری چیز ہے۔ اگر تو انا آدمی کو آٹھ دس دن غذا نہ ملے۔ تو وہ مر جائیگا۔

انسان کا بدن ایک جلتی ہوئی بھٹی کی مانند ہے۔ اور بھٹی سلگائے رکھنے کے لئے ایندھن کی ضرورت ہوتی ہے۔ جسم ہر وقت کچھ نہ کچھ گھٹتا رہتا ہے۔ اگر اُس کو ایک دن رات کھانا نہ دو اور پھر تولو۔ تو وزن میں کمی نظر آئے گی۔ اس کمی کو پورا کرنے کے لئے خوراک کی ضرورت ہے۔ اور خوراک ہی سے انسان کے جسم میں حرارت اور گرمی پیدا ہوتی ہے۔ فاقہ کشی سے بدن ٹھنڈا پڑ جاتا ہے۔ خوراک میں معدہ میں جاننے کے بعد بہت سے تغیرات ہوتے ہیں اور پھر وہ خون بن کر رگوں میں دوڑتی اور جسم کے ہر حصہ کا نشو و نما کرتی ہے۔ لیکن غذا اس قسم کی ہونا چاہئے کہ اُس میں بدن کی پرورش کرنے والے اجزاء کا حصہ زیادہ ہو اور وہ جزو بدن ہو جائے۔ اگر کسی غذا میں وہ خاصیتیں نہ ہوں جو جسم کے ہر ایک عضو کی پرورش کے واسطے ضروری ہیں تو بہت کچھ نقصان عاید ہو سکتا ہے۔ نیز غذا کو وقت معینہ پر کھانے کی عادت ڈالنا چاہئے۔ خلاف وقت کھانے سے تجلبل غذا میں نقصان رہتا ہے اور بعد غذا قدرے آرام کرنا چاہئے فوراً کسی داغی کام میں مصروف نہ ہوں۔ قبل غذا پانی پینے سے بسا اوقات نقصان پہنچ جاتا ہے لیکن اگر

غذا سے نصف گھنٹہ قبل ایک گلاس ٹھنڈا پانی پی لیا جائے تو قبض عموماً  
رفع ہو جاتا ہے +

غذا کی تجویز کے لئے چند باتوں کا لحاظ ضروری ہے جیسے عمر تندرستی  
اور بیماری وغیرہ + اگر بچہ کی غذا جوان کو - جوان کی غذا بچہ کو - بیمار کی غذا  
تندرست کو - تندرست کی غذا بیمار کو دی جائے تو غذا کا کچھ فائدہ نہ ہوگا -  
بلکہ نقصان پہنچے گا - اس لئے تجویز و استعمال غذا میں عقلمندی و احتیاط لازم ہے +  
اس کے علاوہ موسمی حالت کا خیال بھی رکھنا ضروری ہے خصوصاً برسات  
کے موسم میں رطوبت کو جذب کرنے والی - اور گرم موسم میں تیز غذاؤں اور  
نبات کا - اور سرمایہ گوشت اور گھی وغیرہ کا زیادہ استعمال کیا جائے + بچوں  
اور کمزور آدمیوں کو ثقیل اور دیر ہضم غذا سے زیادہ پرہیز کرنا چاہئے صبح کے  
وقت چاء، کوکو، ٹوسٹ اور میوہ کا ناشتہ کرنا چاہئے - لیکن اس سے  
عصبی مزاج کو بہت نقصان ہوتا ہے +

بسی چیزیں جہاں تک ممکن ہو استعمال نہ کی جائیں بالخصوص باہی  
روٹی سخت مضر ہے + بچوں کو اگر ٹوسٹ نہ ہو سکیں تو ناشتہ میں تازہ روٹی  
دینا چاہئے اور یہ التزام ہر غریب آدمی بھی کر سکتا ہے - ورنہ علاوہ بیمار ہونے  
کے وہ کند ذہن بھی ہو جائینگے کیونکہ معدے کی خرابی کا اثر زیادہ تر دماغ  
پر ہوتا ہے +

چاء کو بعض لوگ دیگیوں میں پکا کر پیتے ہیں، یہ بہت مضر طریقہ  
ہے، ڈاکٹروں کا قول ہے کہ اگر اُبالے ہوئے گوشت پر جوش کی ہوئی چاء  
ڈالو تو گوشت سخت ہو جائیگا، اس ہی طرح معدہ میں جا کر ایسی چاء گوشت  
ہضم نہیں ہونے دیتی، بہتر یہ ہے کہ اُس کو دم دے کر پیا جائے، جو  
زیادہ گرم نہ ہو +

زیادہ گرم چاء معدہ اور آنتوں کو نقصان پہنچاتی ہے - اس کا عاوی

ہو جانا بھی بُرا ہے، یہ اگرچہ تکان زائل کرتی ہے، لیکن کمزور کر دیتی ہے ڈاکٹر اس کی زیادتی کو دل اور اعصاب کے مریضوں کے لئے مضر بتلاتے ہیں، اس لئے بجائے اُس کے ایسے آدمیوں کو جو ان امراض میں مبتلا ہوں، یا جن کو مبتلا ہو جانے کا اندیشہ ہو کو کو۔ مالت پینا چاہئے۔ نیز یخنی آب جوش، کھاڈیور مالت، یا بلک مالت، یا میلنس فوڈ، خالص دودھ، ایکسٹریکٹ آف مالت وغیرہ جو طبیعت کے موافق ہو استعمال کیا جائے +

دوسرا کھانا قریب ۱۱ بجے کے ہونا چاہئے، اس کھانے میں گوشت، انڈا، مچھلی، ترکاری، اور بھنے، اُبلے ہوئے پھل استعمال کئے جائیں، اکثر آدمیوں کو اور خصوصاً کمزور معدہ والوں کو بغیر جوش دئے ہوئے پھل نقصان کرتے ہیں +

تین چار بجے چائے یا دودھ وغیرہ، بسکٹ، یا ٹوٹ، کھن کے ساتھ، اور شب کو آٹھ بجے کھانا کھایا جائے، اس کھانے میں بھنا ہوا گوشت ضرور ہونا چاہئے، اور یہ تمام دن کی آخری غذا ہے + شب کے وقت کھانا اچھی طرح کھالینا چاہئے کیونکہ پھر بارہ گھنٹہ تک کچھ نہیں ملتا، لیکن شب کو سیال چیز بعض اشخاص کو مفید نہیں ہوتی + بہر حال دن میں زیادہ سے زیادہ تین بار، اور کم سے کم دوبارہ کھانا صحت کو قائم رکھتا ہے، ہر کھانے میں پانچ چھ گھنٹہ سے کم کا وقفہ نہ ہو اور بیچ میں کچھ نہ کھائیں، بچوں کو زیادہ غذا کی ضرورت ہوتی ہے لیکن ایک دفعہ ہی نہیں۔ بلکہ تھوڑا تھوڑا کر کے کئی بار کھانا چاہئے جو عورتیں اپنے بچوں کے کھلانے میں لحاظ نہیں رکھتیں ان کو آخر کار بچوں کی صحت کی طرف سے سخت پریشانی اُٹھانی پڑتی ہے + اگر کوئی عورت علی الصبح اٹھ کر اپنے خانہ داری کے کاموں میں مصروف ہو جائے تو ان دونوں کھانوں کے درمیان

میں ایک پیالہ دودھ کا یا کوئی اور ہلکا ناشتہ کر لیا جائے ورنہ کام کے بعد  
شکام کا اندیشہ ہے ۛ

سبز ترکاریوں کا کھانا بھی ضروری ہے نباتات کا گوشت کے ساتھ  
پکانا دونوں کی اصلاح کرتا ہے جو لوگ گوشت نہیں کھاتے ان کو ترکاری اور  
دال کافی ہوتی ہے۔ ترکاری کا استعمال ان لوگوں کے لئے خصوصیت کے  
ساتھ مفید ہے جن کو قبض کی شکایت رہتی ہو۔ جن کا معدہ کسی وجہ سے  
خراب ہو گیا ہو ان کو ناشتہ کی چیزیں نقصان کرتی ہیں۔ لیکن دماغی محنت  
کرنے والوں کو با دام مقشر کا حریرہ مفید ہے۔ روغنی اشیاء کا زیادہ استعمال  
ہاضمہ کو خراب کرتا ہے اور جب ہاضمہ خراب ہو جاتا ہے تو پھر انسان کو کھانے  
پینے کا کچھ لطف حاصل نہیں ہوتا ۛ

جلد ہضم ہونے والی اور دیر میں ہضم ہونے والی غذا کو ایک ساتھ نہیں  
کھانا چاہئے۔ بعض غذاؤں کو ملا کر کھانا بھی مضر صحت ہے مثلاً دودھ اور  
مچھلی، یا دودھ اور ترشی، یا تر بڑ اور چانول ۛ

میوہ جات کے کھانے کا عمدہ وقت اشد غدا کا وقت ہے۔ غذا  
ٹھوڑے ٹھوڑے وقفہ سے خواہ اس کی مقدار کم ہی کیوں نہ ہو بغیر صادق  
اشتهاء کھانے سے تداخل ہوتا ہے۔ جس سے تھنہ (بد ہضمی) وغیرہ ہو جانے  
کا اندیشہ رہتا ہے۔ اسی طرح بھوک کے وقت کھانا نہ کھانا بھی باعث  
نقصان ہے ۛ

بکری کا گوشت، مچھلی اور پرندوں کا گوشت طاقت بخش ہے۔ اور  
خوب جزو بدن ہوتا ہے۔ انڈا، اور شہد خالص خون پیدا کرتے ہیں۔  
مختلف قسم کی دالیں، گیہوں، چانول وغیرہ اجناس مقوی ہیں۔ چنانچہ

۱۔ نیچے کی طرف کھلنا، اترنا۔ غذا کا معدہ سے اترنے میں جانا ۛ  
۲۔ ایک غذا کا پورے طور پر معدہ سے ہضم نہ ہونا اور دوسری غذا کھالینا۔ کھاتے پر کھانا ۛ

کرتا ہے۔ تازہ ترکاریاں مثلاً آلو، کرم کلمہ، گوہی، گاجر، شلغم،  
چندر وغیرہ خون کو درست رکھتے ہیں اور عمدہ غذا ہیں +  
خام سلاڈ میں جو ایک قسم کی ترکاری ہے متعدی امراض کے جراثیم  
ہوتے ہیں اُس کو کھانے سے قبل گرم پانی یا کانڈیزر فلوئڈ سے دھولینا چاہئے  
کانڈیزر فلوئڈ بنانے کی ترکیب یہ ہے کہ ایک ماشہ پوٹاش پریگنیٹ لے کر  
ایک بزل پانی میں ملا لیا جائے۔ جب یہ تیار ہو جائے تو خام سلاڈ کو اس  
سے دھویا جائے۔ بعد اس کے پھر خالص اور صاف پانی سے دھولیا جائے  
ورنہ ترکاری میں تلخی آجائیگی +

مچھلی کا گوشت زود ہضم اور مقوی ہے لیکن روزمرہ اُن مقامات میں  
جو سمندر سے دور ہیں تازہ مچھلی کا ملنا مشکل ہوتا ہے۔ ندی یا تالاب سے  
جو مچھلیاں مل سکتی ہیں اُن میں سنول، روہو، بام، کالوٹ، سنگن،  
عمدہ قسم کی مچھلیاں ہیں۔ اور ان میں کانٹے بھی کم ہوتے ہیں + ان کے  
سوا اور بھی مچھلیاں ملتی ہیں جن میں کانٹا بہ کثرت ہوتا ہے + کانٹا احتیاط  
کے ساتھ نکالنا چاہئے + اکثر اموات کانٹوں کے حلق میں پھنس جانے سے  
ہو جاتی ہیں + پکانے میں بے ضرر چیزوں سے اُس کو گلا ڈالنا چاہئے -  
مثلاً اولے کا پانی اور نو سادر کے ڈالنے سے کانٹا گل جاتا ہے +

مچھلی ایک مقوی غذا ہے اس میں پرورشی اجزاء زیادہ ہوتے ہیں سمندر  
کی مچھلی اور بھی زیادہ مقوی ہوتی ہے۔ کیوں کہ فاسفورس جو سمندر میں ہوتا  
ہے اُس کا اثر قدرتی طور پر اس میں شامل ہو جاتا ہے +  
اکثر ماہی گیر، مری ہوئی، یا نہر سے ماری ہوئی مچھلیاں اٹھالتے  
ہیں۔ اس کی نسبت احتیاط کے ساتھ معلوم کر لینا چاہئے کہ عمدہ مچھلی کے  
جڑے کا رنگ گلابی ہوتا ہے +

ولایتی خوراک سامان جوٹین میں بند ہو کر آتا ہے اُن کا استعمال نہ کیا جانا

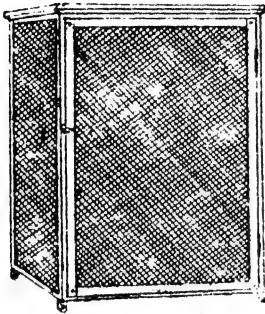
بہتر ہے۔ گوشت جس وقت آدے فوراً اُس کا معائنہ کر لیا جائے کہ نرم تو نہیں ہو گیا ہے، ہمارے ملک میں بیشتر جس طریقہ سے گوشت پکا جاتا ہے وہ ناکارہ ہے، کہ پہلے مسالے میں چڑھایا گیا، پھر پانی خشک ہونے پر بھونا گیا، پھر پانی دیکر شوربا کر لیا گیا، اس طرح اُس کے اجزائے مغذیہ سوخت ہو جاتے ہیں، یا اُڑ جاتے ہیں، بہتر ترکیب یہ ہے کہ اول ہی مرتبہ بھون کر شوربا دینا چاہئے، یا صرف بھنا ہوا رہنے دیا جائے، جو زیادہ مفید ہے۔ گوشت کو دم پخت یا قیمہ بنا کر کھانا اور بھی اچھا ہے۔

ہمیشہ اس امر کی احتیاط رکھنی چاہئے، کہ گوشت قابل اطمینان طریقہ سے حاصل کیا جائے، کیوں کہ یہ چیز قصابوں کے لالچ، مینوسپلٹیوں کی لاپرواہی، بیلٹھ آفیسروں کی عدم توجہی سے نہایت خطرناک ہو جاتی ہے۔ اکثر بیمار جانوروں کا گوشت چمرا چھپا کر فروخت کیا جاتا ہے۔ بعض جانور صولت ہوتے ہیں۔ بعض کی آنکھوں میں چھالے پڑ جاتے ہیں۔ بعض کا جگر بڑھ جاتا ہے۔ اور اُس میں کیڑے ہو جاتے ہیں۔ اور اس طرح دوسرے امراض میں مبتلا ہوتے ہیں۔ ایسے جانوروں کا گوشت ظاہر ہے کہ کس قدر امراض کے پیدا کرنے کا باعث ہو سکتا ہے۔ اگر جانور کی صحت و تندرستی کا اطمینان ہو جائے تو پھر گوشت کو مکھیوں کے هجوم سے بچانا چاہئے۔ کیوں کہ کبھی ہر جگہ اڑتی اور بیمار و تندرست آدمیوں اور جانوروں کی نجاستوں پر بیٹھتی ہے اور ایک جگہ سے دوسری جگہ امراض پیدا کرنے والے جراثیم کو لے جاتی ہے۔ ایسے جراثیم کا اثر غذا، پانی، دودھ، اور گوشت وغیرہ پر زیادہ ہوتا ہے۔ اس لئے اس کی حفاظت بھی ضروری ہے۔ اور قصاب مجبور کئے جاسکتے ہیں کہ وہ گوشت کو جالی دار الماریوں میں رکھیں جہاں ہوا بھی آتی جاتی

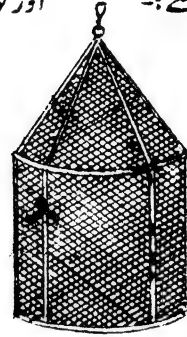
۱۰ مینوٹی سی پی ٹی یعنی قصبہ یا شہر کی منظم کمیٹی۔ ۱۱ افسر حفظان صحت۔

۱۲ مرض سل سے بیمار۔

رہے اور مکیبیل کا بھی گزرنہ ہو۔ بہر حال جہاں تک ممکن ہو گوشت کے متعلق پورا اطمینان کر لینا چاہئے + جالی دار الماری اور چھینکے اس بات کے لئے بہت بکار آمد ہیں۔ مثلاً گوشت کے لٹکانے کے لئے اس قسم کا چھینکا ہونا چاہئے:-



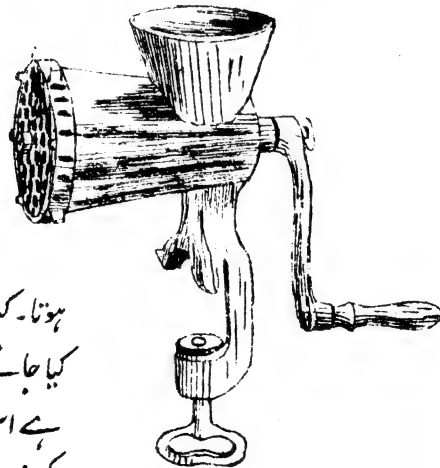
گوشت کی الماری



چھینکا گوشت کا

قصائیوں کے یہاں  
اور نیز گھروں میں جو  
قیمہ بنایا جاتا ہے۔  
وہ قابل اطمینان نہیں

ہوتا۔ کیوں کہ جس قدر بھی احتیاط  
کیا جائے کھئی کا سبب ضرور ہی رہتا  
ہے اس لئے قیمہ ہمیشہ مشین  
کے ذریعہ سے جو بالعموم دکانوں پر  
ملتی ہے بنایا جائے +



تصویر مشین قیمہ

غذا کو بہت اطمینان سے کھانا اور لقمہ خوب چبانا چاہئے تاکہ اُس کے اجزاء ریزہ ریزہ ہو کر لعابِ دہن کے ساتھ اُن کی آمیزش ہو جائے۔ اور اس طریقہ سے کھانا خوب ہضم ہوتا ہے۔ + لعابِ دہن میں خدائے تعالیٰ نے ایسے اجزاء رکھے ہیں کہ اُس کے ملنے سے چورن کا کام نکلتا ہے + زیادہ سرخ مرچ کے استعمال سے بھی پرہیز کرنا چاہئے کیوں کہ یہ آنتوں اور معدہ میں سوزش پیدا کرتی ہے + غذا میں دودھ بھی بہتر چیز ہے اُس میں وہ تمام اجزاء موجود ہیں جن سے انسان کا بدن نشوونما پا سکتا ہے۔ اور اسی لئے بچوں کے واسطے سب سے پہلی اور عمدہ غذا دودھ قرار دیا گیا ہے + بعض آدمیوں کو دودھ سے ریاخ پیدا ہوتی ہیں۔ اُس کا سہل علاج یہ ہے کہ دودھ میں سوڈا ملا لیا جائے۔ یا اُس میں اڈٹا لے کے وقت سوٹھ کی گرہ ڈال دی جائے۔ لائم واٹر (چونے کا پانی) ملانے سے بھی دودھ ہضم ہو جاتا ہے لیکن بعض کو قبض بھی کرتا ہے +

گائے کا دودھ زود ہضم ہوتا ہے اور ریاخ بھی کم پیدا کرتا ہے + دودھ میں ہوائی کثافتوں کو جذب کرنے کی قوت نہایت تیز ہے اس لئے اس کی حفاظت کی بہت ضرورت ہے + بیمار کے کمرہ میں دودھ کبھی نہیں رکھنا چاہئے دودھ ہمیشہ چینی کے برتن میں ڈھکا ہوا رہنا چاہئے اسی واسطے ہمارے یہاں کی بڑھیاں ہمیشہ کہتی رہتی ہیں کہ گھلا ہوا دودھ نہ لے جاؤ جن کی نظر ہو جائیگی + دراصل یہ قدیم مشلہ طبی ہے جو اب ڈاکٹری اصول سے بھی ثابت ہو رہا ہے +

دودھ کے متعلق بڑی احتیاطوں کی ضرورت ہے کیونکہ بہت سے مُہلک امراض مثلاً تپِ دق، بخارِ کمنہ، پیمش و ہمیضہ خراب دودھ کے استعمال کا نتیجہ ہوتے ہیں +

شیردار و موشیوں میں اکثر بیماریاں کثیف مکان میں رکھے جانے اور



خراب غذا کھلائے جانے سے پھیلتی ہیں اور عام طور پر دودھ اکثر پیتل یا مٹی کے پیسلے برتنوں میں جمع کر کے کثیف جگہوں میں رکھا جاتا ہے اس میں خراب اور بغیر جوش دئے ہوئے پانی کی آمیزش کر دی جاتی ہے + صاف دودھ حاصل کرنے کے لئے یہ کافی نہیں ہے کہ برتن کو گرم پانی سے کھنگال کر دودھ لیا جائے بلکہ تھنوں کو پہلے صابون کے گرم جھاگ سے دھو کر ایک صاف اور ملائم تولیے سے خشک کر لینا چاہئے + دوشنے کے بعد تین سے پانچ منٹ تک جوش دینا چاہئے اس کے بعد صاف تام چینی یا چینی کے جگ یا پیالوں میں رکھ کر تہ کٹے ہوئے نم کپڑے سے ڈھک دینا چاہئے یا 'اسیر پلائڈ' کی بوتلوں میں رکھا جائے اور یہ ظرف یا بوتل ایسے کمرہ میں رکھی جائے جس کی ہوا بدرجہ غایت صاف ہو +

جوش دینے سے دودھ میں جس قدر بیماری کے جراثیم ہوتے ہیں وہ سب ضائع ہو جاتے ہیں اور بگڑنے سے محفوظ رہتا ہے۔ لیکن اس احتیاط کے بعد بھی اگر دودھ کسی متعفن جگہ میں رکھ دیا جائے تو وہ مضر صحت اجزا اور جراثیم کو بہت جلد جذب کر لیتا ہے +

بالعموم گائے - بھینس اور بکری کا دودھ استعمال میں لایا جاتا ہے لیکن ایک قسم کے جانور کا دودھ دوسرے قسم کے جانور کے دودھ میں نہ ملانا چاہئے مریض کے لئے ڈاکٹر سے بصراحت پوچھ لیا جائے کہ کس جانور کا دودھ استعمال کیا جائے + ایسے جانور کا دودھ جو خود بیمار ہو، یا جس کے نیچے بیمار بچہ دودھ پیتا ہو استعمال نہیں کرنا چاہئے + اکثر گائیں مسلول ہوتی ہیں - اور ان کے اطمینان کا بہترین ذریعہ بٹر کلین یعنی ماؤہل کا ٹیکہ ہے - جو اس مرض کے لئے حال میں ایجاد ہوا ہے + اگر گلے مسلول ہے - تو ٹیکہ اٹھیکا در نہ خشک ہو جائیگا - اور اسی طرح اکثر امراض بیمار جانوروں کے دودھ سے پیدا ہو جاتے ہیں - اس لئے دودھ کو سٹریلایز (تعمیم - جوش دیکر پاک صاف کرنا)

کر کے یا خوردین سے دیکھ کر معلوم کیا جائے کہ اُس میں کسی قسم کے جراثیم تو نہیں ہیں۔ بازار کا دودھ کبھی قابل اطمینان نہیں ہوتا +

نمک بھی غذا کا نہایت اعلیٰ جزو ہے، اور یہ جسم کی ساخت میں بہت کام دیتا ہے، خصوصاً ہڈیوں کی ساخت میں، لیکن زیادہ نمک کی چیزیں بدن میں خشکی پیدا کرنے اور دُبل کر دینے کا باعث ہوتی ہیں + کھانے کے بعد کبھی کبھی شیریں غذا بھی مفید ہوتی ہے۔ لیکن زیادتی ہر صورت میں بُری ہے اور اُس سے صفر<sup>۱</sup> پیدا ہونے اور جگر کو نقصان پہنچنے کا اندیشہ ہے + معدہ میں استرخاء پیدا ہو جاتا ہے۔ پھلکی غذا بھوک کو ساقط کرتی ہے۔ ترش غذا بعض اوقات اچھی اور مفید ہوتی ہے خصوصاً جبکہ صفر<sup>۲</sup> کی زیادتی ہو +

مالک یورپ اور یورپین اقوام میں شراب بھی داخل غذا ہے۔ لیکن اسلام نے نہ صرف شراب بلکہ تمام منشیٰ اشیاء کو حرام کر دیا ہے۔ کیونکہ ان سے صحت کو سخت ضرر پہنچتا ہے۔ ڈاکٹر بھی اس کو بہت بُرا سمجھتے ہیں + ہندوستان میں سوائے مسلمانوں کے دوسری شریف قوموں میں بھی اس کا رواج ہے جن کے یہاں مذہباً کچھ ممانعت نہیں۔ لیکن اُن کو بھی احتیاط رکھنا چاہئے، اور اب عام طور پر اس کے نقصانات و مضرات اس قدر قابل اشد اسبجھی گئی ہیں۔ کہ یورپ اور نیز ہندوستان میں شراب نشی کی عادت ترک کرانے کے لئے خاص طور پر انجمنیں قائم ہوتی جاتی ہیں شراب کے متعلق مجھے صرف اس قدر لکھنا ہے کہ میں تمام اقوام کی عورتوں سے درخواست کرتی ہوں۔ کہ اگر وہ اپنی اور اپنے بچوں کی صحت زندگی اور

۱۔ پٹ - نام ہے ایک غلط کا +

۲۔ ڈھیلا ہو جانا۔ سست ہونا +

۳۔ گر جانا۔ مرک جانا۔ مگرنے والا +

اور اپنی دولت کو عزیز رکھتی ہیں۔ تو کبھی اس ام النجاشٹ کو ہاتھ نہ لگائیں۔  
 خدائے تعالیٰ نے کیسی حکمت اور خوبصورتی سے اس کا فیصلہ کیا ہے، کہ  
 ”يَسْأَلُونَكَ عَنِ الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ قُلْ فِيهِمَا إِثْمٌ كَبِيرٌ“  
 بہت سی جماعتیں اس کے روکنے کے واسطے قائم ہوئی ہیں، ان میں  
 جو شخص اپنی کامیابی دکھاتا ہے، وہ تغہ پاتا ہے \*





## فصل چہارم سونا



انسان کے واسطے خدانے نیند بھی ایک ایسی چیز بنائی ہے جس سے بدن کے ہر ایک عضو پر صحت بخش اثر پہنچتا ہے۔ اور تمام اعضاء کی وہ تھکن جو جاگنے اور کاروبار کرنے سے پیدا ہوتی ہے۔ دُور ہو جاتی ہے۔ اور از سر نو تازگی آ جاتی ہے۔ نوٹ کے زمانہ میں سونے کا اثر اچھا ہوتا ہے + بچے جس قدر سونے میں بڑھتے ہیں اُس قدر جاگنے میں نہیں بڑھتے ہیں۔ اور یہی سبب ہے کہ بچے فطرۃً زیادہ سوتے ہیں۔ اور بوڑھوں کو جن کی نشو و نما کا وقت گزر چکا ہے۔ نیند کم آتی ہے۔ لیکن بعض بوڑھے بھی بچوں کی طرح سوتے ہیں۔ اور طبیعتوں کے لحاظ سے اُن کو زیادہ سونے کی ضرورت بھی ہوتی ہے۔

بچوں کو نیند سے کبھی جگانا نہیں چاہئے بلکہ جب تک سوئیں سونے دیا جائے۔ کیونکہ اُن کو زیادہ نیند کی ضرورت ہے۔

جب بچے کی عمر چھ سال کی ہو جائے تب اُس کو بارہ گھنٹے تک سونا چاہئے، اور ایک دو گھنٹے دن کو بھی آرام کرنا چاہئے، اور جب دس سال کی عمر ہو تو ایک دو گھنٹے کم کر دینا چاہئے، اس کے بعد سن بلوغ تک ۹ یا ۱۰ گھنٹے کافی ہیں، اور جب نشو و نما پورا ہو جائے۔ تو ایک یا دو گھنٹے اور کم کر دئے جائیں۔ ایک جوان آدمی کو کم سے کم چھ گھنٹے اور زیادہ سے زیادہ آٹھ گھنٹے سونا کافی ہے۔ لیکن تمام اشخاص کو ایک قاعدہ کا

پابند بنانا مشکل ہے +

تندرست عورتوں کو بھی آٹھ گھنٹے سے کم نہ سونا چاہئے۔ رات کو زیادہ دیر تک جاگنا مضر ہے، جلد سونے سے بڑا فائدہ ہے۔ کہ سویرے آنکھ کھلتی ہے، اور یہی سہانا وقت ہے۔ جس میں خدا کی عبادت کے واسطے دلی خشوع و خضوع اور حضور قلب حاصل ہوتا ہے، اگر ایسے وقت کو ہفتے سے کھودیا جائے۔ تو سمجھنا چاہئے کہ روح کو غذا سے محروم رکھا جاتا ہے، چونکہ عورت فطری طور پر بمقابلہ مردوں کے کمزور قوی رکھتی ہے۔ اور اگرچہ چلنے پھرنے کا کام کم پڑنے کی وجہ سے اعصابی قوت کم صرف ہوتی ہے تاہم بعض اوقات معمول سے زیادہ ضروریات و تفکرات موسم و اشغال کی وجہ سے دل دماغ مصروف کار رہتے ہیں تو ظاہر ہے کہ عورتوں کو بمقابلہ مردوں کے زیادہ سونے کی ضرورت ہے +

عام طور پر گرمی کے موسم میں اچھی نیند کا آنا ذرا مشکل ہے اور کم سونے کا عادی ہونا تندرستی کے لئے خالی از خطرہ نہیں ہوتا +

شب میں شور و غل کا ہونا، کتوں کا بھونکنا، گرم ہوا یا لوہ کا چلنا، آندھیوں کا آنا، مجھروں کی بھنبھناہٹ اور ان کی نیش زنی، جس یا گرمی ایسی تکالیف ہیں جن سے نیند میں سخت خلل واقع ہوتا ہے۔ لیکن ان تکالیف کو تدابیر سے رفع کیا جاسکتا ہے +

ہندوستان کے اکثر حصے موسم گرما میں سخت تکلیف دہ ہوتے ہیں لیکن پھر بھی چھت پر یا برآمدہ میں ضروری تدابیر کرنے پر بہت اچھی نیند حاصل ہو سکتی ہے +

شب میں اونی لباس پہن کر میدان میں سونا چاہئے اور اس بات کا

لے کر گزانا، رونا۔ لے کر چمکانا، عاجزی کرنا سہ فکری لے ڈنگ اڑنا۔ نقصان پہنچانا۔  
لے گھٹنا۔ بند ہونا لے تھور +

لحاظ رکھنا چاہئے، کہ میدان میں سو کر سبج ہی خالی بیڈ روم (سونے کے کمرہ میں) نہیں جانا چاہئے۔ کیونکہ جس بیڈ روم میں کوئی نہیں سوتا اُس کی ہوا گرم ہوتی ہے اور بمقابلہ باہر کی ہوا کے جسم میں کاہلی و سستی پیدا کرتی ہے۔ اگر اندر کمرہ میں سونے کا اتفاق ہو۔ تو یہ دیکھ لینا چاہئے، کہ کمرہ ہوا دار ہو۔ اور ہوا کی گڈر کے لئے دروازے اور کھڑکیاں خوب کھلی ہوئی ہوں +

جاڑے کے موسم میں بھی کھڑکیاں اتنی کھلی رہیں۔ کہ کمرے کی گرم ہوا باہر جاسکے بالکل بند کر کے سونا اور اس طح کہ گرم ہوا باہر نہ جاسکے سخت خطرناک ہے + کوئلہ جلا کر یا جلتا ہوا لیمپ چھوڑ کر ایسے کمرہ میں سونا خود کشی کے برابر ہے، کیونکہ جو گیس کوئلہ کا نکلتا ہے وہ سخت زہریلا ہوتا ہے، اور اس سے اکثر موتیں واقع ہو جاتی ہیں + لیمپ کے دھوئیں کے ذرے بہت سے امراض پیدا کرتے ہیں + ایک لحاظ میں کئی آدمیوں کا سونا بھی مضر صحت ہے، گرمی کے موسم میں ہلکا اور سادہ بستر اچھا ہوتا ہے، سستی کی سببی ہوئی چارپائی پر نہ کیا ہوا کبل، اور چادر پیچھے ہوئے ہونے سے انحراف کو تمام رات نکلنے کا موقع ملتا رہتا ہے، اور جسم کو خنکی پہنچتی رہتی ہے، سخت بچھونے پر سونا بھی بدن کو مضبوط کرتا ہے +

۲۴ گھنٹے میں ۶ گھنٹے سے کم سونا بھی داخل صحت نہیں ہے معتدل مقدار میں سونا مضم غذا میں مدد دیتا ہے، لیکن اگر نیند اغتدال سے زائد ہو جائیگی تو وہ بھی صحت کو بگاڑ دیگی، سستی، اور کاہلی کے علاوہ ایسے امراض کا جو رطوبت سے ہوتے ہیں، پیدا ہوجانے کا اندیشہ ہے + خالی معدے میں سونا بھی مضر ہے، ایسے ہی کھانا کھا کر فوراً ہی سوجانا اچھا نہیں ہے +

سونے کے وقت یہ التزام رکھا جائے۔ کہ اول بخوری دیر دہنی کروٹ لیٹے تاکہ غذا معدہ میں اچھی طرح پہنچ جائے۔ پھر بائیں کروٹ زیادہ دیر تک

سونا چاہئے۔ تاکہ حرارت جگر معدہ پر اثر ڈالے۔ اُس کے بعد ٹھوڑی دیر  
 داہنی کروٹ سو جائے۔ تو ہضم نہایت صحیح اور قوی ہوتا ہے +  
 بارش کی گرمی میں یا جہاں زیادہ شبنم پڑتی ہو۔ خصوصاً سر زمین مالود  
 میں آسمان کے نیچے بلا کسی چھت یا روک کے سونا مضر ہے +  
 فرش زمین یا سخت چیز پر سونا صحت میں خلل ڈالتا ہے۔ اگر نیند کم آتی  
 ہو تو تدابیر و علاج سے اس نقصان کو دور کیا جائے +  
 لیٹ کر کتاب دیکھنا۔ روشنی کا گل کر دینا، طبیعت کو متوجہ بہ خواب کرنا۔  
 قصے کہانی سننا۔ آہستہ آہستہ کچھ گانا، اور سہلانا، سر پر تیل ملنا یا تلوؤں کی مٹش  
 خشک یا تیل سے کرنا نیند لاتا ہے +

پردہ چشم کے مقابل زیادہ تیز روشنی نیند کو اُچاٹ کرتی ہے۔ اس لئے  
 سونے کے کمرے میں سامنے لمپ نہ رکھنا چاہئے + حدیث میں بھی چراغ گل  
 کر کے سونے کی نسبت ارشاد ہے + غرض انسانی زندگی اور صحت قائم رکھنے کے  
 لئے ورزش اور غذا سے بھی زیادہ نیند ضروری ہے۔ اور جو کچھ کہ دماغی و اعصابی  
 قوت اور حرارت غریزی کو کام میں لانے سے کمزوری پیدا ہوتی ہے اُسکی تلافی  
 شب میں سونے سے ہو سکتی ہے۔ اور جس طرح روحانی دنیا میں یثقل صادق  
 آتی ہے کہ ہم واقعی زندہ جب ہی رہتے ہیں جب کہ ہم ہر وقت مرتے رہتے  
 ہیں۔ اسی طرح اس مادی دنیا میں بھی صادق آتی ہے کیوں کہ کہا جاتا ہے کہ  
 سویا اور مرا برابر ہے۔ لیکن یہی مرنا یا سونا دوسرے دن کے لئے ہم کو ایک  
 نئی زندگی بخشا ہے۔ اور جب کہ ہم شب کی آرام دہ نیند سے بیدار ہوتے ہیں  
 تو ہم کو معلوم ہوتا ہے کہ ہم ایک تازہ دنیا میں آئے ہیں +

رات کا آرام دن کے کاموں کے کرنے کے لئے اس قدر لازمی ہے  
 کہ اُس کے مقابلے میں عبادت کے لئے شب بیداری بھی ضروری نہیں۔  
 جیسا کہ اللہ تعالیٰ فرماتا ہے :-

يَا أَيُّهَا الْمَرْمِلُ ۚ قُمْ اللَّيْلَ إِلَّا قَلِيلًا ۚ بَضْفَهُ، أَوِ انْقُصْ مِنْهُ قَلِيلًا ۚ  
یعنی اے پیغمبر تم جو چادر پیٹے پڑے ہو۔ رات کے وقت نماز میں کھڑے رہا کرو (سو بھی  
ساری رات نہیں۔ بلکہ) ساری رات سے کم۔ یعنی آدھی رات یا اس میں سے بھی تھوڑا سا کم  
کر لیا کرو \*

اور دوسری جگہ معاش کے باب میں یوں فرمایا ہے :-

وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا وَجَعَلْنَا اللَّيْلَ لِبَاسًا ۚ وَجَعَلْنَا النَّهَارَ مَعَاشًا ۚ سوره نبأ  
(اور ہم ہی نے تمہاری نیند کو (موجب) راحۃ بنایا۔ اور ہم ہی نے رات کو پردہ پوش بنایا۔ اور ہم ہی  
نے دن کو روزی کے دھندوں کا (وقت) بنایا۔)

اسی طرح بعض اعرابی اپنی کھیتی باڑی کی وجہ سے شب میں دیر کر کے سوتے  
تھے۔ اور نماز کے وقت اُن کی آنکھ نہیں کھلتی تھی تو حضور رسول مقبول صلی اللہ  
علیہ وسلم نے فرمایا کہ مضائقہ نہیں اگر دیر میں آنکھ کھلے اُسی وقت نماز پڑھو  
در اصل یہ ارشاد نہایت حکمت سے بھرا ہوا ہے یعنی نماز بھی نہ ترک ہو اور  
دُنیا کے کام بھی ہوں اور نیند بھی خراب نہ ہو تاکہ صحت پر بُرا اثر نہ پڑے۔





# فصل پنجم

## مکان

ہندوستان میں عموماً شہروں، قصبوں اور دیہات کی آبادی کے وقت خفگان صحت کا کہیں خیال نہیں رکھا گیا۔ نہ وینٹی لیشن کی طرف توجہ کی گئی۔ جس طرف جائیے مضر صحت آبادی کا سلسلہ دکھائی دیتا ہے، چھوٹے چھوٹے تنگ و تاریک مکانات بنائے جاتے ہیں۔ چھوٹے صحن ہوتے ہیں۔ جن میں آفتاب کی شعاعوں کا بھی پورے طور پر گزر نہیں ہو سکتا۔ اور نہ ان میں جس قدر کہ ہوا کی ضرورت ہے میسر آتی ہے۔

ایک طرف پاخانہ بنا ہوتا ہے۔ اور بہت کم ایسے گھر ہوتے ہیں جن کا پاخانہ پختہ فرش کا ہو۔ کچرے کا انبار بھی اسی صحن میں ایک طرف لگا ہوتا ہے۔ سواریوں کا غلیظ پانی، باد چرچی خانہ کا دھواں اور ایسی ہی دوسری کثافتیں اکثر امراض کے جراثیم پیدا کر دیتی ہیں۔ اور مخصوص بلیریا کے مجھڑ تو نہایت کثرت سے ہو جاتے ہیں۔ اور سارا مکان اچھا خاصہ چیچس، بخار اور دوسری بیماریوں کا گھر بن جاتا ہے۔

انگلستان میں مجھڑ کا پتہ نہیں۔ ماں قسطنطنیہ اور اٹلی وغیرہ کی طرف چھڑ ہوتے۔ لیکن وہاں کے لوگ ان کی محضرت کو تداویر سے دور کرتے رہتے

لے ہوا کی آمد و رفت۔ جراثیم ان ننھے ننھے کیڑوں کو کہتے ہیں جو انکھ سے نظر نہیں آتے۔ اور جسم انسان میں داخل ہو کر اکثر قسم کی بیماری پیدا کرنے کا باعث ہوتے ہیں۔

ہیں۔ سونے کے لئے ہر شخص مسہری کا استعمال کرتا ہے۔ دوسرے بلیریاکے  
چھروں میں جو ہندوستان میں پیدا ہوتے ہیں اور اُن چھروں میں فرق ہے۔ وہ  
ایسے زہریلے نہیں ہوتے۔

مکان کی وضع اور بناوٹ کا طریقہ اور جگہ کا بھی اثر صحت پر بہت  
پڑتا ہے۔

نمناک اور نشیبی حصّہ زمین پر مکان بنانا گویا بیمارستان یا بیماریوں کا  
مخزن بنانا ہے جس جگہ شری کلی چیزوں کا انبار لگا ہو۔ اور جہاں بدبودار  
بخارات زمین سے اُڑتے ہوں۔ یا گنجان درختوں کا جھنڈ ہو۔ وہاں پر جو مکانات  
بنائے جاتے ہیں۔ اُن مکانوں کے بسنے والوں کی تندرستی اکثر خراب رہتی ہے۔  
اُس پر یہ اور طرہ ہوتا ہے کہ تعمیر مکان میں اصول حفظانِ صحت پر لحاظ نہیں رکھا  
جاتا۔ اپنے مکان مسکن میں کارخانوں، یا ذخیروں کا رکھنا جن میں عفونت ہوتی  
ہو یا بدبودار مادہ ہو سخت بد احتیاطی میں داخل ہے۔

اسی طرح مویشی وغیرہ کا پیشاب، اُن کی لید وغیرہ مضر صحت ہے۔  
مکانات کی بد احتیاطی اور عدم صفائی کے سبب اکثر امراض مثل ہیضہ،  
پیچیش، بخار اور طاعون کا ظہور ہوتا ہے۔

صحت کے قائم رکھنے میں مکان کے طرز تعمیر کو بھی بڑا دخل ہے۔ جہاں تک  
مکان ہو مکان ڈھالو اور بلند زمین پر مشرقی صُخ ہونا چاہئے۔ صحن وسیع اور کمرے  
ہوادار ہوں۔ مغربی اور جنوبی رخ میں برآمدے ہونا بھی ضروری ہیں۔ شعلع  
آفتاب بھی اچھی طرح اور کافی وقت میں آتی رہے۔ بڑے بڑے کمروں کی چھتوں  
اور دیواروں میں اس قسم کے روشن دان بنائے جاسکتے ہیں۔ جن میں ہوا اور روشنی  
کا کافی طور پر گزر، اور دھوئیں، اور بخارات کا اخراج ہو سکتا ہے۔ اگر کوئی مکان  
کی زمین مرطوب ہو تو بالا خانہ ضرور بنایا جائے۔ ورنہ اتنی بلند کرسی دی جائے کہ  
فرش مکان پر رطوبت کا اثر نہ ہو سکے۔



اگر دیواروں پر سفیری اچھی نہ معلوم ہو۔ تو مختلف قسم کے ہلکے رنگ ہو سکتے ہیں۔ پوتائی یا رنگ کرنے میں یہ معمول رہے۔ کہ ہر سال یا ہر اول باریک نعلی یا رنگ بالکل کھچ دیا جائے خصوصاً جب کہ کسی متعدی مرض سے کوئی حادثہ ہو جائے تو ایسا کرنا لازمی ہے \*

ہمارے ملک کی اکثر پرانی رسیں بھی نتیجہ خیز تھیں۔ جو اب روز بروز چھوٹی جا رہی ہیں۔ مثلاً ہندوؤں میں دیوالی اور مسلمانوں میں شب برات کے دنوں میں مکانوں کی پوتائی اور صفائی جو بطور ایک فرض کے ہوتی تھی۔ گویا اس طرح ہر سال ایک بار لازمی طور پر گھروں کی صفائی ہو جاتی تھی \*

کمرہ کی ہوا بہت جلد خراب ہو جاتی ہے۔ اور جن کو اندر کمرہ میں بیٹھ کر کام کرنے کا زیادہ اتفاق ہوتا ہے۔ اُن میں کاہلی اور سستی پیدا ہو جاتی ہے۔ اور تولید خون کی کمی ہو جاتی ہے۔ اگر سکونت کے لئے کوئی مکان تاریک بھی ملے تو برآمدے کے اوپر یا چھت میں روشندان بنانے چاہئیں جس سے ہوا کی آمد و رفت جاری ہو جائیگی \*

خس وغیرہ کی ٹٹی اور پردہ سے بھی نمی کا اندیشہ رہتا ہے۔ اس لئے موسم گرما میں ایسے مکانات میں جہاں دھوپ کم جاتی ہو۔ اور جہاں کی ہوا خود مرطوب ہو۔ خس وغیرہ کی ٹٹیاں نہ لگانا چاہئے۔ کیونکہ بہ نسبت گرمی کی تکلیف کے مرطوب ہوا اور مرطوب جگہ کے نقصانات بہت زیادہ ناقابلِ برداشت ہیں۔ اور ایسی حالت میں اکثر وجعِ مفاصل کا اندیشہ رہتا ہے \*

تھوڑے دن ہوئے۔ میں نے ایک اخبار میں مکان ٹھنڈا رکھنے کی مندرجہ ذیل تدبیر دیکھی ہے۔ جس کو امراء مکان بناتے وقت بہت اچھی طرح عمل میں لاسکتے ہیں \*

کمرہ کے درمیان میں ایک طرف چھوٹی سی گیلری رکھی جائے اور اس لئے گٹھیا کی بیماری۔ چوڑوں کا درد \*

گیلری میں دیوار کے قریب ہی پنکھا لگا دیا جائے۔ یہ پنکھا خاص قسم کا اس ضرورت کے لئے ایجاد کیا گیا ہے۔ برقی قوت سے چلتا ہے اور اس کی ہوا تمام کمرہ میں بھر جاتی ہے +

کمروں کا فرنیچر (اسباب) روز صاف کیا جائے۔ اول فرش پر سٹھرائی دی جائے + اگر ٹائلس چٹائی، سینٹل پاٹی ٹٹے کا فرش ہو تو سٹھرائی کے بعد خفیف سی بھیگی ہوئی جھارن سے پونچھ دینا چاہئے + درسی اور قالین کے صاف کرنے کے خاص برش ہوتے ہیں۔ اُن کا استعمال کیا جائے لیکن پاش مار فرنیچر کو خشک جھارن سے ہی صاف کیا جائے۔ ورنہ مٹی سے اُس کا پاش خراب ہو جائیگا + زمین کا فرش کم از کم ہفتہ میں تو ضرور ہی اٹھا کر سٹھرائی دیجائے پاش وغیرہ میں برش یا سٹھرائی باندھ کر چھت کو بھی صاف کرنا ضروری ہے تاکہ جالے نہ لگنے پائیں + اگر چھت گیری بندھی ہو تو بھی کاس وغیرہ کو صاف کر لینا لازمی ہے۔ اور یہ بھی التزام رکھا جائے کہ زیادہ سے زیادہ سال بھر میں ایک مرتبہ اُس کو کھول کر صاف کیا جائے +

اگر کمروں میں باد رچی خانہ کا دھواں آتا ہو۔ اور اُس کا دوسری طرف نکلنا نامکن ہو۔ تو آسان ترکیب یہ ہے کہ جا بجا روٹی کے کالے لٹکا دئے جائیں۔ تاکہ وہ دھوئیں کو جذب کر لیں۔ اور وہ مکان میں نہ پھیلے + اگالان سلاچی جن میں تھوکتے ہیں۔ دن رات میں کئی دفعہ صاف کرنا چاہئے۔ دیواروں پر تھوک اور پیک کے داغ دھبے نہ ہوں +

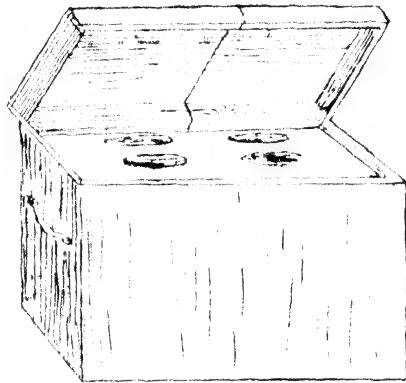
جو لوگ مقدرت رکھتے ہیں اور جن کو اپنی صحت عزیز ہے اُن کو آبادی سے کچھ فاصلے پر مکان بنانا چاہئے۔ لیکن رواج پردہ کا لحاظ کرتے ہوئے ہماری رہائش کے واسطے صحن دار مکان جو ایرانی وضع کے بنتے ہیں مفید ہیں۔ بشرطیکہ صحن بڑا ہو۔ انگریزی طرز کے مکانات جن کا اب بہت زیادہ فیشن اور شوق ہوتا جاتا ہے پردے کی وجہ سے ہندوستانی

عورتوں کے لئے سوزوں نہیں ہیں۔ چنانچہ مہی اور کلکتہ کی خواتین جہاں کوٹھیوں کا رواج ہو گیا ہے۔ جب صحن دار مکانوں میں رہتی ہیں تو اُن کی صحت میں بین فرق معلوم ہونے لگتا ہے۔ اگر ایسے ہی مکان پسند ہوں تو اُس کے گرد ۱۰۰ فٹ مربع چار دیواری پرودہ کے لئے بنانی چاہئے۔ تاکہ مستورات کو کھلی ہوا میں پھرنے کا موقع ملے ۛ

جو مکانات خاص صاحب مکان یا کنبہ کے لئے ہوں۔ اُن میں یہ خیال ضرور ہونا چاہئے۔ کہ خوابگاہ کے نزدیک غسل کی جگہ بھی ہو۔ اور نزدیک ہی غسل خانہ سے علیحدہ فضاے حاجت کے لئے جگہ بنائی جائے۔ اگر اس قدر زمین نہ ہو۔ یا کسی وجہ سے گنجائش نہ نکلے تو ایک چوکی اور طشت کے لئے ہی خوابگاہ کے نزدیک تھوڑی سی جگہ ضرور نکالی جائے۔ اور اس میں ایک صندوق جس کا نقشہ ذیل میں درج ہے رکھا رہے۔ تاکہ نجاست برتن کے اندر رہے۔

اور وہ صندوق کے اندر بند رہے۔ لیکن یہ انتظام بھی رکھنا ضروری ہے کہ صبح ہی منترانی اُس کو صاف کرے ۛ منترانی کے آنے کا راستہ کمرہ میں نہ رکھا جائے بلکہ دروازہ کمرے کے باہر ہو ۛ

اس صندوق میں تمام چینی کے ظروف ہونا چاہئیں زیادہ سے



یہ اس طرح ہے گا کہ ایک پاٹ بند رہے اور پاؤں سے کشکدہ دینے سے کھل جائے۔

زیادہ دو آدمیوں کے لئے ایک صندوق ہو سکتا ہے ۛ دو آدمیوں کے واسطے جو خواب گاہ ہو اُس کا طول ۲۰ فٹ سے اور عرض دہلندی ۱۰ فٹ سے کم نہ ہو ۛ

اسی کے نزدیک ایک چھوٹا کمرہ بیٹھنے کا بھی ہونا چاہئے۔ جو طولاً ۵ فٹ اور عرضاً ۱۰ یا ۱۲ فٹ ہو۔

کھانے کی جگہ بہ لحاظ ممبرانِ خاندان علیحدہ ہو۔ اور اُس کا طول و عرض ضرورت کے موافق رکھا جائے۔ عبادت و نماز کی جگہ بھی علیحدہ اور مخصوص کر دی جائے۔ بچوں کی خواب گاہ اپنی خواب گاہ سے علیحدہ لیکن بالکل متصل رکھنا چاہئے۔ رہائش کے دالان یا کمروں سے دور باد چرخی خانہ اور اجناس کا گودام بنایا جائے۔

تمام کمرے ایسے انتظام سے ہونا چاہئیں کہ ایک سے دوسرے میں بغیر صحن میں جانے کے آمد و رفت ہو سکے۔ تاکہ بارش میں بھیگنے سے بھی حفاظت ہو۔ شاگرد پیشہ لوگوں کے رہنے کی جگہ بھی مکان کا ایک جزو ہے۔ عموماً ملازمین کو ٹھیکوں، بنگلوں کے کپاؤنڈ، یا محلات یا بڑے بڑے مکانوں کی کسی کچھڑی میں رہتے ہیں، کپاؤنڈ میں جو رہتے ہیں وہ ذرا فاصلہ پر ہوتے ہیں، اُن کی صفائی کی ہمیشہ نگرانی کرنی چاہئے۔

محلات و مکانات کی کوٹھڑیاں جو استعمال کے لئے دی جائیں۔ اُن میں بھی یہ خیال رکھنا چاہئے کہ حفظانِ صحت کے اصول کے خلاف نہ ہوں۔ نوکروں کا سامان بھی صاف رہے، اور اُن کے رہنے کی جگہ غلیظ نہ ہونے پائے۔ نوکروں کی بے احتیاطی سے مکان کی تمام صفائی خراب ہو جاتی ہے، اور وہ برسوں کی کوشش ذرا سی غفلت اور بے توجہی سے برباد کر دیتے ہیں۔ اس میں شک نہیں۔ کہ ہمارے ہندوستانی مکانات کے قدیم طرزِ تعمیر میں حفظانِ صحت کے اصول کا خیال نہیں رکھا گیا، لیکن وسیع اور ہوادار صحن پھر بھی کچھ نہ کچھ اُن نقصانات کی تلافی کر دیتے ہیں، اگر صرف صفائی کا ہی خیال رکھا جائے تو بھی بہت کچھ فائدہ ہو سکتا ہے، غربا کے مکانات کی حالت بے انتہا توجہ طلب ہے، اُن کی تنگی، اور غلاظت کا اثر نہ صرف اُن میں رہنے والوں پر

ہوتا ہے ، بلکہ تمام اہل خلع پر پہنچتا ہے ، اور پھر کل آبادی والے بھی محفوظ  
 نہیں رہتے ۔ اکثر مکانات میں جن کا رقبہ دس بارہ گز مربع ہوتا ہے ۔ آدمیوں  
 کے رہنے کے والان اور کوٹھریاں ہوتی ہیں ، اسی میں مویشی بندھتے ہیں ،  
 وہیں مرغیاں رہتی ہیں ، اور گھر گزستی کا سامان رکھا رہتا ہے ، پس ایسی  
 حالت میں جب تک تعلیم عام نہ ہو ، لوگ اصول حفظان صحت سے واقف نہ  
 ہوں ، امرا اور متمول اشخاص ان لوگوں کے مکانات کی اصلاح اپنے رفاہ عام  
 کے کاموں میں داخل نہ کر لیں ، مینوسپلٹیوں کے پاس ان کے انتظامات کے  
 لئے روپیہ کافی موجود نہ ہو کیونکہ سفائی ممکن ہے اور کس طریقے پر حفظان صحت  
 کا لحاظ رکھا جاسکتا ہے ۔





# فصل ششم

## باورچی خانہ

باورچی خانہ مکان میں جس قدر ضروری حصہ ہے اسی قدر اسکی صفائی اور اس کو اصول حفظان صحت کے مطابق بنانا ضروری ہے۔ کیوں کہ ایسی جگہ پانی اور وہ اشیا بناتی ہیں جن میں جراثیم کے پیدا ہونے اور گلنے، سڑنے اور بٹسنے کا زیادہ مادہ ہوتا ہے موجود رہتے ہیں۔

سب سے پہلے باورچی خانہ میں ایک ایسی موری کی ضرورت ہے جس سے دھوون کا پانی فوراً نکل جائے ورنہ احتیاط کے ساتھ ایسے متعفن پانی کو کسی گہرے برتن میں ڈالنا چاہئے۔ اور پھر اس کو بالٹیوں کے فریج سے مکان سے دور چھکو ادینا چاہئے۔ تاکہ پانی زمین یا دیواروں پر پانی نہ پیدا کرے۔

باورچی خانہ روشن، ہوا دار، سنگین، اینٹ یا گچ کا بنا ہوا ہونا چاہئے۔ دھواں نکلنے کا راستہ بھی ضرور رکھا جائے۔ ورنہ علاوہ دوسرے نقصانات کے تمام باورچی خانہ سیاہ پڑ جائیگا۔ اور دھواں ہمیشہ آنکھوں اور حلق میں بہا کر تکلیف پہنچائے گا۔ بینائی پر ضرر پہنچنے کا بھی اندیشہ ہے۔ بہتر ٹکڑی کا دھواں بہت سخت نقصان پہنچاتا ہے۔ بالعموم گیلی ٹکڑی کے جلانے سے احتیاط رکھنا چاہئے۔

روزانہ باورچی خانہ دھویا جائے۔ کھانا پکینے کے بعد اس خور وہ باورچی خانہ میں نہ رہنے پائے۔ دیواروں اور چیمبوں کی کسی روزانہ صفائی ضروری ہے۔

کو بھی حتی الامکان باورچی خانہ سے باہر دھونا چاہئے۔ برتنوں کو دونوں وقت استعمال کے بعد ہی صاف کر لینا لازمی ہے۔

تلمبنے کے برتنوں میں پکانے کا عام رواج ہے لیکن یہ نہایت مضر صحت ہے کیونکہ تلمبنے سے جو زہنگ نکلتا ہے وہ کھانے میں مخلوط ہو کر طرح طرح کے امراض پیدا کر دیتا ہے اس لئے برتنوں کی قلعی کی کامل احتیاط رکھنا چاہئے اور یہ امر نہایت خطرناک ہے کہ تھوڑے سے خراج بچانے کے واسطے مہینوں قلعی نہ کرائی جائے۔ زیادہ سے زیادہ دو ہفتہ بعد ضرور قلعی کرانا چاہئے۔

پیتل کے برتن میں بھی پکانا مضر صحت ہے بالعموم ہندو پیتل کے برتن کا استعمال کرتے ہیں جس سے صحت کو بہت نقصان پہنچتا ہے۔

مٹی کے برتن میں اگر پکایا جائے تو روزانہ اس کو سوندھنا چاہئے۔ یعنی اس برتن کو مانچ دھو کر آگ پر رکھ دیا جائے یہاں تک کہ اس کی نمی نائل ہو جائے اور اس میں سوندھا پن آجائے۔

کھانا پکانے کے لئے سب سے اچھے برتن ایلو مینیم کے ہیں جو بہ کثرت اور ہر جگہ بازاروں میں ملتے ہیں۔ اور قیمت بھی ان کی کم ہوتی ہے۔ ان کے لئے قلعی وغیرہ کی ضرورت نہیں اور نہ وہ کسی طرح مضر صحت ہیں لیکن انکو استعمال کرنے کے بعد فوراً صاف کر دینے کی سخت ضرورت ہے ورنہ بہت جلد خراب اور نیکے ہو جاتے ہیں۔ ان میں اگر بجائے لکڑی کے کوئلہ پر کھانا پکایا جائے۔ تو بہت دنوں تک چلتے ہیں۔ اور کھانا بھی سوندھا اور لذیذ ہوتا ہے۔ انکے صاف کرنے کی عمدہ تدبیر یہ ہے۔ کہ ان کو صابون سے صاف کر دیں۔ ورنہ مانجنے سے اس میں لکیریں پڑ کر خراب ہو جائینگے۔

تام چینی کے برتن اگر چہ سستے اور خوشنما ہوتے ہیں لیکن ذرا سی احتیاطی سے وہ خراب ہو جاتے ہیں۔ اور چینی جھڑنے لگتی ہے۔ اگر ذرا سی چینی بھی جھڑ جائے۔ تو ان میں کھانا یا پینا نہایت خطرناک ہو جاتا ہے۔ کیوں کہ

چینی کے ذرے کھانے کی چیز میں بل جاتے ہیں +

خالص چینی کے برتن کھانے کے لئے ہمیشہ اچھے ہوتے ہیں۔ چینی اور تمام چینی کے برتنوں کی صاف کرنے کی سہل ترکیب یہ ہے کہ صابون یا نمک کے پانی سے ان کو دھو دیا جائے یا لیمو کا ٹکڑا رگڑ دیا جائے + یہ بات یاد رکھنی چاہئے کہ ان برتنوں کی کوروں میں اکثر میل جم جاتا ہے۔ جو سرسری طور پر دھونے سے نہیں نکلتا۔ جب تک کہ اچھی طرح سے صاف نہ کیا جائے۔ یہ میل بھی مضر صحت ہوتا ہے +

بُٹن کے اندر شیرہ دار چیز کو ہرگز نہ رکھنا چاہئے کیوں کہ اُس میں زہریلا مادہ پیدا ہو جاتا ہے جس سے دست آنے لگتے ہیں اور ایسے دستوں کے آنے سے مرض کے دیگر علامات ہیضہ کے مطابق ہوتے ہیں کسی کو سچیش بھی ہو جاتی ہے جو بہت خطرناک مرض ہے +

کھانا نکالنے اور کھانے کے لئے تمام چینی اور چینی کے برتن اچھے ہوتے ہیں لیکن تمام چینی کے برتن تیز آنچ پر رکھنے سے خراب ہو جاتے ہیں ان کا روغن اڑ جاتا ہے اور بد نما معلوم ہوتے ہیں +

صافی وغیرہ بھی روزانہ صابون سے دھوئی جائیں کم سے کم تین صافیاں ضرور ہونا چاہئیں۔ اور برتن دھونے کے بعد صاف کپڑے سے پونچھے جائیں۔ اگر باورچی خانہ میں پانی کا نل ہو تو بہتر ہے ورنہ آہنی بالٹیاں یا پتلے کے گگرے ضرور ہونا چاہئیں +

پکاتے وقت اپنے ہاتھ خوب صاف کر لئے جائیں تاکہ اشیاء خوردنی میں ہاتھوں کا میل نہ بل جائے خصوصاً آٹا گوندھتے وقت ہاتھوں کا دھونا نہایت ضروری ہے + چولھے پر برتن ہمیشہ ڈھکے ہوئے رہیں تاکہ ہوا سے اڑ کر کوئی چیز اُس میں نہ پڑ جائے +

برتن ہمیشہ میل سے صاف رہیں اور تانے کے برتن قلعی دار ہوں۔

اس قسم کے حادثے اکثر سنے گئے ہیں کہ بے قلعی یا اڑسی ہوئی قلعی کے برتن میں پکا ہوا کھانا کھانے سے موتیں ہو گئی ہیں۔ کیوں کہ تابنے کا ہر جسم میں سرایت کر جاتا ہے۔ جو سخت مضر صحت اور مہلک ہوتا ہے۔  
 ایندھن کو ہمیشہ کسی کوٹھری یا کونے میں قرینہ سے جمع کر کے رکھا جائے۔



# فصل ہفتم

## گودام اجناس خوردنی

گودام بادرچی خانہ کا دوسرا حصہ ہے۔ یہ بھی روشن اور ہوادار ہونا چاہئے۔ گھی اور دودھ کے واسطے ایک محفوظ جگہ ضروری ہے اسکا فرش بھی سچتہ ہونا کہ چوہے اپنا گھر نہ بنا سکیں جنس برتنوں میں رکھی جائے۔ بارش کے موسم میں اس امر کی احتیاط چاہئے کہ نم ہوا کا اثر اجناس پر نہ پہنچے ورنہ اکثر اجناس فوراً منی قبول کر لیتی ہیں۔

دھنورے اور الائیاں پیدا ہو جاتی ہیں اجناس کے برتن کھلے رہنے سے اس کو چوہے خراب کر دیتے ہیں۔ علاوہ بربادی کے ان کے بول و براز سے جنس خراب اور ناپاک ہو جاتی ہے۔

احتیاط اور صفائی اس کی مقتضی ہے کہ گیموں وغیرہ جب پینے کو ملے جائیں۔ تو بنا چنکر اور دھو کر خشک کر کے پسواے جائیں۔ پکاتے وقت مصالحہ وغیرہ بھی دھو کر پسینا چاہئے۔ نمک بھی دھو کر ڈالا جائے۔



پاخانہ کا فرش بھی پختہ ہو۔ قد مجھے گچ یا اینٹ یا چونے اور پتھر کے بنائے جائیں اور اس کا فرش بھی پختہ ہو۔ نالیاں چوڑی ہوں قد مجھ میں گھاس پھوس رکھنے کی تاکید رہنا چاہئے +

میردن حصہ میں روشنی اور ہوا کے لئے روشندان ہوں۔ مہترانی کے آنے جلنے کا راستہ ایسا ہو کہ باہر ہی سے وہ صفائی کر سکے۔ کمروں میں نہ داخل ہو اور اگر دروازہ صحن میں ہو تو اس کو ہمیشہ بند رکھو تاکہ بدبو نہ پھیلے + فٹائل خشک یا تر ضرور روزانہ چھڑکا جائے۔ اور کم از کم ایک وقت تو مہتر پر روزانہ دھونے کی تاکید رکھی جائے۔ اور ہفتہ عشرہ میں کل فرش اور قد مجھے مع چند فٹ اوپر تک دیواریں کوٹا رسے پٹا دی جایا کریں +

منفعدی امراض کے مریضوں کا پاخانہ اگر علیحدہ بنایا جانا ممکن نہ ہو تو قد مجھ ضرور مخصوص کر دینا چاہئے + بعض چھوٹے اور بعض غریب گھروں میں اس قدر احتیاطیں بہت مشکل ہیں۔ لیکن صفائی مشکل چیز نہیں۔ تھوڑے خرچ سے ہو سکتی ہے۔ یعنی پاخانہ اور موریوں کی صفائی پر زیادہ خیال رکھیں۔ مہتر اور مہترانیاں تھوڑی تاکید اور اصنافہ تنخواہ سے صفائی اچھی طرح رکھ سکتی ہیں + جو لوگ کہ بنگلوں اور کوٹھیوں میں رہتے ہیں ان کو سب سے پہلے غلاظت اکٹھا کرنے اور مہتروں کی استعداد پر توجہ کرنی چاہئے۔ اگر غلاظت کی

لے چھوت سے پیدا ہونے والے امراض +

ٹوکریوں کا لیٹرن کپاؤنڈ (احاطہ) میں واقع ہو۔ تو مکان سکونتی اور نوکروں کے مکان سے دور ہونا چاہئے۔ اور روزانہ اس کی صفائی کی خبر لینا چاہئے +  
 فرش سنگین یا کنکریٹ کا ہو اور مہتر کو گھر سے دئے جائیں کہ وہ صاف پانی سے دھو ڈالا کرے اور خوب فنائل چھڑک دے + لیٹرن کی دیواریں بالاد چادر کی ہونا چاہئیں۔ اور زمین سے چند فٹ اوپر تک کوٹا رنگا دیا جائے +  
 لیٹرن کے نزدیک دو آہنی ظرف غلاظت جمع کرنے کے رکھے رہیں اور ایک کو روزانہ خالی ہونا چاہئے اور دوسرا ظرف جس میں میلا بھرا ہوا ہو کیلہ کی گاڑیوں پر اٹھ جائے + پہلا ظرف جو خالی ہے اور استعمال میں نہیں ہے دھوپ میں خوب خشک کر کے کولٹا رنگا کر دوبارہ استعمال میں آتا ہے۔  
 دونوں کے ڈھکنے اچھی طرح بھٹیک ہونا چاہئیں +  
 مہتر کو لازم ہے کہ کموٹو میں قبل خالی کرنے کے خشک مٹی ڈال دیا کریں اور صاف فنائل باغیچہ روم میں ہمیشہ رکھی رہنا چاہئے +



۱۔ غلاظت خاد۔ ۲۔ پاخانہ سے صند و تچہ بول براز سے غسل خانہ +

Bath room. ۲. Commode. ۳. Latrine. ۴



لباس در اصل رسترو حفاظت جسم کے لئے ایجاد کیا گیا ہے۔ اور فصل و موسم کے لباس جداگانہ ہوتے ہیں۔ اسی لئے جو لباس کہ ایک فصل و موسم میں موزوں اور مفید ہوتا ہے۔ وہ دوسرے موسم و فصل میں بکار آمد نہیں ہوتا۔ اس کا اثر بھی جسم پر کئی طرح پڑتا ہے۔ یہ جسم کو گرمی، تری، سردی، کثافت اور گرد و غبار سے پاک و صاف رکھتا ہے۔ اور جسم میں ایک حرارت پیدا کرتا رہتا ہے جس سے پسینہ (جو بدن کا ایک فضلہ ہے) نکلتا ہے۔

موسم سرما کا لباس ایسا ہونا چاہئے کہ باہر کی سردی بدن تک نہ پہنچے۔ اور بدن کی گرمی قائم رہے۔

اسی طرح گرمی کے لباس کا یہ اثر ہونا چاہئے کہ بدن کی گرمی کو نکلنے نہ دے۔ اور سویرج کی شعاعوں کو جذب نہ کرے۔ زیادہ تر ہندوستان میں سوتی، ادنی اور ریشمی کپڑے کا رواج ہے۔ سن کا کپڑا بھی رائج ہوتا جاتا ہے۔ ادنی کپڑے میں یہ اثر ہے کہ جو حرارت مسامات سے خارج ہوتی ہے۔ اس کو پھیلنے نہیں دیتا۔ حرارت صرف جلد ہی تک رہتی ہے اور ادنی کپڑا خوبھی جسمانی حرارت کو جذب نہیں کرتا۔ اور خارجی گرمی کو جسم کے اندر مسامات کے ذریعے سے بھی پہنچنے کو مانع ہے۔ اور موسم کے بدلنے سے یکایک جو اثر ہوتا ہے اس سے حفاظت کرتا ہے۔

سوتی کپڑے پسینہ کو خوب جذب کر لیتے ہیں اور خارجی سردی و گرمی کو



بھی جسم کے اندر پہنچا دیتے ہیں +  
 ریشمی کپڑے ہلکے صاف اور نرم ہوتے ہیں۔ اگر ان کو بدن سے ملحق پہنا  
 جائے تو مفید ہے +

سن کے کپڑے ملائم ہوتے ہیں۔ اور گرمی بھی ان سے خوب خارج ہوتی ہے۔  
 لیکن ان کو جسم سے ملحق نہیں پہننا چاہئے۔ کیونکہ جب پسینہ آتا ہے۔ تو بدن کو  
 یکایک ٹھنڈا کر دیتا ہے +

موسم سرما میں اون یا اون اور ریشم ملا ہوا کپڑا یا روئی بھرا ہوا کپڑا مفید ہے  
 لیکن روئی بھرے کپڑے میں یہ نقصان ہے کہ سیلے ہونے کے بعد اگر دھویا  
 جائے۔ تو گرمی نہیں رہتی۔ اور اگر ناپاک ہو جائے۔ تو دھونے کے بعد ناپاکی  
 دور ہو جانے کا پورا اطمینان نہیں ہوتا۔ اور اس کی حالت بھی خراب ہو جاتی  
 ہے۔ اس لئے روئی کا کپڑا بہت احتیاط سے پہننے کے قابل ہے۔ خصوصاً  
 بچوں کو ماتھ کا بنا ہوا اونی کپڑا اور روئی بھرا ہوا کپڑا بڑی احتیاط کے ساتھ  
 پہنایا جائے تاکہ ان کے بول و براز میں خراب نہ ہو +

کپڑوں کے نیچے روئی کی فتویٰ (صدری۔ کمری) پہننے کا عام رواج ہے۔  
 اور یہ کپڑا مضر صحت ہے۔ جسم میں سخت گرمی پیدا کرتا ہے۔ پھیپھڑے کے  
 افعال پر برا اثر ڈالتا ہے۔ نیچے کے کپڑے جو پسینہ سے تر ہو جاتے ہیں  
 ان کے خشک ہونے کو مانع ہے۔ اور اس سے سردی لگ جانے کا خوف ہے +  
 موسم گرما میں سوتی ریشمی اور سن کا کپڑا استعمال کرنا چاہئے لیکن فلنلین  
 ایک ایسا کپڑا ہے جو ہر موسم میں اپنی بناوٹ کے اعتبار سے مفید ثابت ہوا ہے +  
 اندر کا کپڑا سفید فلنلین کا زیادہ مفید ہے جو بہت سے وجوہات سے  
 بہتر ہے۔ اگرچہ رنگین کپڑے میں بدنسبت غیر رنگین کے حرارت زیادہ جذب  
 ہوتی ہے۔ اور یہی رنگ حرارت غریزی کا محافظ ہوتا ہے۔ لیکن باہر کے

لہ ملا ہوا۔ عہ گرمی جس سے انسان زندہ رہتا ہے +

کپڑوں میں مضائقہ نہیں ہے۔ سرد ملکوں میں گہرے رنگ کے اور گرم ملکوں میں ہلکے رنگ کے کپڑے مناسب ہیں +

بیماری کی حالتوں میں بھی خاص خاص رنگ کے کپڑے صحت پر اثر ڈالتے ہیں۔ مثلاً آنکھ کی بیماریوں میں ہرا، یا نیلگوں رنگ اچھا ہوتا ہے + عموماً رنگین کپڑے سوج کی شاعوں کو زیادہ جذب کرتے ہیں۔ اسی سبب سے گرمیوں میں رنگین کپڑے کچھ زیادہ مناسب نہیں۔ سفید لباس شاعوں کو ہٹانا اور بدن کو گرمی سے بچانا ہے +

رنگین فلالمین یا دوسرے رنگین کپڑے میں یہ خیال رکھنا چاہئے کہ رنگ چھوٹتا نہ ہو۔ ورنہ بچے جو ہمیشہ انگوٹھا چوستے رہتے ہیں۔ اُس کی تری سے یا پسینہ سے رنگ چھوٹے گا۔ اور اس سے وہ زہر جو رنگوں میں ہوتا ہے جسم کے اندر منہ یا مسامات کے ذریعہ سے داخل ہو کر اپنا اثر پھیلائیگا۔ خصوصاً سبز، زرد، زنگاری رنگ بہت زیادہ قابل احتیاط ہیں۔ ان رنگوں کا بہت خراب اثر ہوتا ہے + اکثر بدن پھدک جاتا ہے جس سے نہایت تکلیف ہوتی ہے۔ لیکن سب ہی رنگ زہریلے نہیں ہوتے +

گرمیوں میں زیادہ تر ہلکے رنگ کے کپڑے استعمال کئے جائیں۔ یا نیلے، صندلی، اور ٹیسو کے گہرے رنگ کے ہوں۔ ٹیسو ڈھاک کا پھول ہوتا ہے۔ اور اس میں یہ خاصیت ہے کہ اُس کے رنگ کا کپڑا تو سے محفوظ رکھتا ہے + گرمی اور جاڑے میں دبیز کپڑے کا لباس مفید ہے۔ تاکہ سردی اور گرمی دونوں کی حفاظت رہے +

رسول مقبول صلی اللہ علیہ وسلم نے بھی باریک کپڑے پہننے کی ممانعت کی ہے۔ جس میں بدن کا رنگ جھلکتا ہوا معلوم دے۔ غرض لباس ایسا ہونا چاہئے کہ بدن کی حرارت کو قائم رکھے اور آرام دہ ہو۔ یکایک گرم کپڑے اتار کر سرد کپڑے نہ پہننے چاہئیں +

وضع لباس میں اپنے طریقہ بود و باش کا خیال ضروری ہے نیز لباس ایسا تنگ نہ ہو جس سے جسم کا کوئی حصہ دبے یا کھینچے۔ خصوصاً بچوں کا لباس تو ہمیشہ ڈھیلا ڈھالا ہونا چاہئے۔ تاکہ جسم اور اعضا کی نشو و نما پر اثر نہ پڑے۔ تنگ کپڑے خون کی گردش کو روکتے ہیں اور ان سے درد سر، دوران سر پیدا ہوتا ہے +

سینہ اور کمر کو کسی چیز سے جکڑنا نہیں چاہئے + اسپنج کبھی نہیں لگانا چاہئے نہایت مضر ہے اور ڈاکٹروں نے بھی اکثر کتابوں میں اس کی سخت ممانعت کی ہے۔ کیونکہ ان سے دل، شش، معدہ و اعصاب کے افعال میں خلل پڑتا ہے اور تنگی تنفس، بد ہضمی اور قبض پیدا ہوتا ہے + ایک ہی لباس اگر عرصہ تک پہنا جائے تو کثیف ہو کر صحت پر بڑا اثر ڈالتا ہے۔ اور جلد کے امراض پیدا کرتا ہے + جن کپڑوں پر کہ میل چڑھ جاتا ہے۔ ان کا ظاہری اثر یہ ہوتا ہے۔ کہ جب وہ کسی حصہ جسم سے مست ہوتے ہیں۔ تو ایک طرح کی کھلی معلوم ہونے لگتی ہے۔ اور مسامات کے ذریعے سے وہ میل بدن کے اندر سرایت کرتا ہے +

جو لوگ ذی مقدار اور نفیس الطبع ہوتے ہیں۔ وہ روزانہ لباس تبدیل کرتے ہیں۔ مگر یہ ہر آدمی کے لئے ممکن نہیں۔ تاہم چوتھے پانچویں دن تو ضرور ہر شخص کو لباس تبدیل کرنا چاہئے۔ اور اگر میسر نہیں ہے۔ تو اس ہی لباس کو دھو ڈالنا چاہئے + گیلیا کپڑا پہننا بہت مضر ہے تنفس اور ہضم کے امراض اور جلدی امراض پیدا ہو جاتے ہیں +

فرش، لحاف، بستر کی تبدیلی بھی ضروری ہے + رات کو سوتے وقت ہر ایک موسم کے موافق کچھ نہ کچھ اوڑھنا چاہئے۔ مگر منہ کھلا رہے تاکہ تازی ہوا ہلتی رہے۔ منہ بند کر کے سونے میں صحت کو نقصان پہنچتا ہے +

لے پھیپھڑے۔ سہ انٹریاں۔ سہ بانا۔ چھو جانا +

جو خراب انجرات نکلتے ہیں۔ وہ پھر لوٹ کر پھیپھڑوں میں جاتے ہیں ۛ  
 کپڑا نیچے ضرور ہونا چاہئے۔ اونی پارچہ اور بنیاق کے اوپر تنک کلا تھ  
 کا کرتہ یا جامہ وغیرہ ضرور استعمال کرنا چاہئے ۛ مرطوب ملک میں اونی موزوں  
 کا استعمال ہمیشہ رکھنا چاہئے۔ غرض اندرونی لباس اس قسم کا ہونا چاہئے۔  
 کہ جو کسی عضو کے فعل کو نہ روکے۔ سردی گرمی سے حفاظت رکھے پھر اوپر  
 کا جیسا لباس پسند ہو استعمال کیا جائے ۛ

عورتوں کو خاص کر زچگی کی حالت میں گرم کپڑے کا استعمال حسبِ برداشت  
 طبیعت زیادہ مناسب ہے ۛ بچپن اور بڑھاپے میں یا ضعف و نقاہت میں  
 اور امراض کے بعد کی کمزوری کے وقت کسی قدر گرم کپڑا پہننا چاہئے اصولاً  
 سر کو سرد، اور پاؤں کو گرم رکھنے کی ضرورت ہے۔ مگر عادت و طبیعت کو بھی  
 دخل ہے ۛ

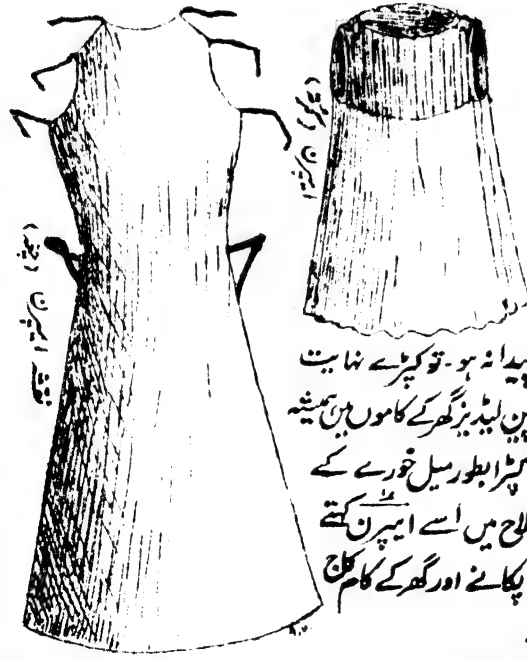
کپڑوں کو پہنتے وقت ہمیشہ جھاڑ لینا چاہئے تاکہ اس میں کوئی کیڑا وغیرہ  
 نہ ہو، اسی طرح جب اناریں تو فوراً ملائم برش سے صاف کر دیں، اور یہ  
 احتیاط رکھیں۔ کہ ان کو کھوٹی یا انگنی پر لٹکا دیں۔ یا نہ کر کے بکس میں کھیں  
 اور اس پر ایک سفید کپڑا ڈال دیں ۛ کھوٹی کے نیچے بھی ایک صاف کپڑا دیوار  
 سے چسپاں رہے۔ تاکہ دیوار کی سفیدی یا رنگ کپڑے کو خراب نہ کر دے ۛ  
 شب کو دن کے کپڑے بدل کر سونا چاہئے، کیونکہ رات کے کپڑے کروٹوں میں  
 مسل کر بہت خراب ہو جاتے ہیں، اور ان کی آب و تاب میں فرق آ جاتا ہے،  
 روٹی کا یا ریشمی کپڑا جس صندوق میں رکھا جائے، اس میں ہمیشہ نیف تھلین  
 کی گولیاں جنہیں عام طور پر فٹائل کی گولیاں کہتے ہیں پڑی رہیں ۛ  
 برگ نیم اور بالچھڑ کے رکھنے کا بھی یہی فائدہ ہے، لیکن اگر ان کو  
 الٹ پلٹ نہ کیا جائے، تو بعض وقت باوجود ان احتیاطوں کے بھی کیڑے  
 لگ جاتے ہیں ۛ موسم سرما گزر جانے کے بعد ایسے کپڑوں کو جن میں کیڑا لگتا ہے۔

جیسے کہ شال، سنہور، فلائین، کشمیر، سرج وغیرہ ان کو تہ کر کے، اور ہر تہ میں نیم کے پتے رکھ کر، کس کے بحفاظت رکھ دیا جائے۔ شکنجوں میں دبا کر رکھنے سے یہ فائدہ ہوتا ہے کہ بوجہ کسے رہنے کے کپڑوں کو رہنے کی جگہ نہیں ملتی۔ اگر کسی صندوق میں رکھے جائیں۔ تو اس کے لئے یہ طریقہ مناسب ہے۔ کہ نیم، فٹائل وغیرہ ڈال کر سرسبز بھر دئے جائیں، صندوق میں جگہ خالی نہ رہے۔ اور گرمی و بارش کی ہوا کا اثر اندر نہ جائے، کیونکہ ہوا کے کپڑے داخل ہو جاتے ہیں +

موسم گرما میں ایک دو دفعہ صندوق کھول کر دیکھ لینے میں سرج نہیں ہے۔ لیکن پھر اسی ترکیب سے بند کر دینا چاہئے +

باد چرخ خانہ یا گھر کے دوسرے کاموں میں جو صفائی کے متعلق ہوتے ہیں دھڑرہ پہننے کے کپڑوں کی حفاظت پوری نہیں ہو سکتی۔ کہیں نہ کہیں داغ دھبہ آ ہی جاتا

ہے یا میلے ہو جاتے ہیں اس لئے اگر ایک چٹہ یا کرتہ اس طرح کا استعمال کیا جائے۔ جو پہنے ہوئے لباس پر غلاف کی طرح ہو جائے۔ اور کاموں میں اس سے کوئی حرکت پیدا نہ ہو۔ تو کپڑے نہایت صاف رہ سکتے ہیں۔ یوروپین لیڈیز گھر کے کاموں میں ہمیشہ ایک ایسا کپڑا پہنتی ہیں۔ یہ کپڑا بطور سیل غورے کے ہوتا ہے۔ اور انگریزی اصطلاح میں اسے ایپرن کہتے ہیں اور مصرع میں اتب۔ یا پکانے اور گھر کے کام کج کا لباس علیحدہ رکھے +





## فصل دہم غسل و حمام



جلد کے اندر جس قدر مسام ہیں گو یا وہ چھوٹی نالیاں ہیں جن کی راہ سے فضلات اندرونی نکلتے رہتے ہیں۔ مسامات کا بند کرنے والا میل باہر سے بھی جمع ہوتا ہے۔ اور اندر سے بھی پیدا ہوتا ہے۔ اس لئے اس کے صاف رکھنے کی حفظ صحت کے لئے اشد ضرورت ہے۔ اور اس کی صفائی کا بہتر ذریعہ غسل ہے۔ جو روز ہونا چاہئے۔ اور اگر روز ممکن نہ ہو تو ہفتہ میں دو تین مرتبہ ضرور کیا جائے۔  
غسل کا رواج اس ملک میں تین طریقہ پر ہے :-

(۱) دریا ، تالاب ، حوض وغیرہ میں نہانا اور غوطہ لگانا +

(۲) غسل خانوں میں پانی جسم پر ڈالنا اور تڑپڑا دینا +

(۳) حمام +

غسل کے پانی کی بھی تین حالتیں ہیں :-

(۱) گرم +

(۲) سرد +

(۳) نیم گرم +

ہر ایک قسم کا پانی غسل پر خاص اثر رکھتا ہے۔ اگر موسم گرم یا میں مناسب اوقات میں حرارت کا خیال کر کے ٹھنڈے پانی سے غسل کیا جائے تو قلب کو فرحت ہوتی ہے۔ حرارت دور ہو جاتی ہے۔ طبیعت شگفتہ ہو جاتی ہے۔ یستی و کالی کی جگہ چستی آ جاتی ہے۔ پسینہ کا نکلنا کم ہو جاتا ہے۔ گرم مزاج والوں کے لئے

دریا کا نہانا مفید ہے۔ بعض امراض میں بعض چشموں کا غسل فائدہ مند ہوتا ہے۔ لیکن بوڑھوں کے لئے دریا کا نہانا مفید نہیں ہوتا۔ اور نیز جو ٹھنڈے پانی سے نہانے میں ہچکچاتے ہیں اُن کے لئے بھی بہتر نہیں +

موسم سرما میں گرم پانی سے نہانا اچھا ہے۔ سینٹی گریڈ یعنی ۱۰۰ درجوں کے تھرمائیٹر کے ۳۰ درجہ سے لیکر ۴۰ درجہ تک طبیعت کی برداشت کے مطابق پانی گرم ہونا چاہئے + گرم پانی سے میل زیادہ صاف ہوتا ہے۔ جلد نرم اور تھکن دور ہوتی ہے۔ مسامٹ کھلتے ہیں۔ اعشاش کو فائدہ ہوتا ہے۔ بوڑھے، جوان، مرد، عورت، بچے سب کو گرم پانی فائدہ دیتا ہے۔ حاملہ اور دودھ پلانے والی عورتوں کے لئے گرم پانی سے غسل کرنا مفید ہے۔ لیکن ایسا گرم پانی جس سے طبیعت پر ناگوار اثر ہو وہ سوزشی امراض کا باعث ہوتا ہے +

معتدل اوقات اور موسموں میں نیم گرم پانی سے نہانا مفید ہے + نہاتے وقت ہوا سے بہت زیادہ احتیاط رکھنا چاہئے + غسل کے بعد بدن اور بالوں کو خشک تولیہ سے خشک کرنا چاہئے۔ نہا کر جلد باہر آنے سے سردی لگ جانے کا اندیشہ رہتا ہے۔ اگر سردی زیادہ ہو تو بہتر طریقہ یہ ہے۔ کہ غسل کے تولیے نہانے سے پہلے خوب گرم کر لئے جائیں۔ اور نہانے کے بعد ہی فوراً اُن کو اوڑھ لیا جائے +

تولیے گرم کرنے کی ترکیب غسل خانہ کی فصل میں دبیج ہے۔ اس ترکیب سے بے حد آرام معلوم ہوتا ہے، اور غسل سے خون کا دوران تیز ہو جاتا ہے + وہ اپنی اصلی حالت پر آ جاتا ہے۔ اور انسان سردی کی مضرت سے محفوظ رہتا ہے + ایک اور طریقہ بھی نہایت بہتر اور سہل ہے۔ کہ بعد از غسل غسل چھٹی طرح سے لمحات یا کتل اوڑھ کر لیٹ رہنا چاہئے۔ اس سے

لہ بالوں کی جڑوں کے سوراخ جن سے پسینہ خارج ہوتا ہے +  
لہ جسم کے اندرونی اعضا جیسے شش۔ دل۔ بکڑ۔ معدہ۔ طحال۔ آنتیں +

حرارتِ غریزی عود کرتی ہے + نہانے کے بعد سردی معلوم ہونے کی حالت میں گرم چاء یا دودھ پی لینا چاہئے +

غسل ہمیشہ خلوے معدہ میں کیا جائے۔ اگر کھانے کے بعد نہانے کا اتفاق ہو۔ تو تین گھنٹہ سے کم وقفہ نہ دیا جائے + اگر غسل کے متعلق متذکرہ صدر احتیاطیں عمل میں نہ لائی جائیں۔ تو اکثر زکام جو اس کی مضرت کا سب سے کم درجہ ہے پیدا ہو جاتا ہے +

حمام کا نہانا بہت مفید ہے اکثر خاص شکایات میں اس کا اثر اچھا محسوس ہوتا ہے۔ تمکن جلد جاتی رہتی ہے۔ رگ پٹھوں وغیرہ کا تناؤ دور ہو جاتا ہے۔ عضلات مضبوط اور طاقتور ہو جاتے ہیں۔ لیکن خشک مزاجوں کے واسطے زیادہ مفید نہیں ہے + حمام کے بعد جلدی سے باہر نہ آنا چاہئے اسی واسطے عرب کی عورتیں نہانے کے بعد دوسرے درجہ میں جا کر ناشتہ کرتی ہیں، مہندی لگاتی ہیں اور اُس کے بعد نیل ڈال کر اور سر باندھ کر حمام سے باہر نکلتی ہیں +

جس وقت پسینہ نکل رہا ہو، بدن پسینہ میں تر ہو۔ ضعف و نقاہت ہو، خون بوا سیر آتا ہو۔ سینہ یا عضلات کے امراض کی شکایت ہو۔ معدہ میں غذا کے ہضم کا وقت ہو۔ یا منزل چل کر فوراً ہی آیا ہو۔ یا کوئی اور تھکا دینے والا کام کیا ہو۔ تب فوراً ہی غسل کرنا ممنوع اور باعثِ مضرت ہے۔ لیکن چونکہ غسل سے تھکانِ سفر دور ہوتی ہے۔ اس لئے پندرہ بیس منٹ ٹھیک کر اگر گرم پانی سے غسل کرے۔ تو مضائقہ نہیں ہے۔ اسی طرح غسل کے بعد سخت درزن سے ہمیشہ پرہیز کرنا چاہئے +

صابون سے نہانا میل کو صاف کرتا ہے۔ اور بعض خاص قسم کے صابون جلدی امراض کو دور کرنے میں اثر کرتے ہیں۔ جیسے خارش میں کاربو لک سوپ

لے جمع عضلہ کی ہے یعنی وہ گوشت جو ہڈیوں پر منڈھا ہوا ہے + Carbolic



سے نانا فائدہ دیتا ہے۔ لیکن صابون کے استعمال میں بھی ہوشیاری کی ضرورت ہے۔ جس صابون میں تیزی یا سوڈے کا جزو بہت ہوتا ہے۔ اس کا متواتر استعمال کرنے سے گرم مزاج والوں کے خون میں جوش پیدا ہو جاتا ہے۔ جو کسی مرض کے پیدا ہونے کا سبب بن جاتا ہے۔

چونکہ جلد میں نہ صرف گرمی و سردی کے احساس کی قوت ہے۔ بلکہ باہر کی چیزوں کے جذب کرنے اور اندرونی فضلات کو دفع کرنے کی بھی خاصیت ہے۔ اس لئے زیادہ تر گردوں اور کتھر پھیپھڑے کے فعل سے اس کو مناسبت ہے۔ اور ہندوستان گرم ملک ہے۔ اس لئے یہاں فضلات براہ جلد زیادہ دفع ہوتے ہیں۔ پس اسکی صفائی اور بھی مقدم ہے۔

اگر صبح کو سو کر اٹھنے کے بعد روزانہ برداشت کے موافق گرم پانی سے غسل کر لیا جائے تو بہتر ہے۔

عورتوں کے لئے تو گرم پانی ہی مناسب ہے۔ ٹھنڈے پانی سے غسل کرنا اچھا نہیں۔ ناناوان عورتیں جن میں تولید خون کم ہو وہ ضرور غسل کر کے ایک پیالہ گرم دودھ یا کافی کا قبل تبدیل لباس پی لیں۔ اگر سرد ہو گیا جائے تو بالوں کو تولیے سے اچھی طرح پونچھ کر خشک کریں کیونکہ بالوں میں نمی رہنے اور ہوا لگنے سے زکام ہو جانے کا اندیشہ ہوتا ہے۔ جو بہت سے امراض کا باعث ہوتا ہے۔ درزش کے بعد غسل کرنا ہو تو نیم گرم پانی زیادہ مفید ہے۔

موسم گرما میں اگر گرم پانی سے غسل کیا جائے۔ تو گرم پانی کے بعد ٹھنڈا پانی جسم پر ڈال لینا چاہئے۔ تاکہ دوران خون جو بوجہ حرارت آب گرم تیز ہو جاتا ہے وہ اعتدال پر آجائے۔ لیکن موسم گرما میں اس قسم کا غسل عصبی مزاج والوں یا کمزور اشخاص کو جنہیں سرخیل موافق نہیں آتا مفید ہوتا ہے۔ لیکن بعض دفعہ گرم کے بعد ٹھنڈا پانی نقصان کرتا ہے۔ اس لئے اگر یہ عمل نہ کیا جائے تو مضائقہ نہیں ہے۔

لے جانا۔ معلوم کرنا۔ غلہ خون کا پیدا ہونا۔



# فصل یازدہم

## غسل خانہ



جو سونے کے کمرے کے متعلق ہو اُس کا فرش سنگین یا پلاسٹر شدہ ہونا چاہئے۔ اور فرش پر صرف آئل کلا تھ یا داسٹ میٹ (غسل کرنے کی چٹائی جو ایک قسم کا موم جامہ ہوتا ہے) بچھائی جائے۔ چٹائی نہ ہو + اسی طرح جو غسل خانے گھروں میں تمام خاندان کے استعمال کے لئے ہوتے ہیں۔ وہ بھی پختہ فرش کے ہونا چاہئیں + باہر سے ہوا کے آنے جانے کے لئے روشندان بھی ہوں + موزی ایسی ہونا چاہئے۔ کہ پانی فوراً نکل جائے + کپڑوں کے ٹانگنے کے لئے متعدد کھوٹیاں لگائی جائیں + کوئی اونچی گرسی یا چوکی بھی رکھی جائے۔ تاکہ اُس پر بیٹھ کر کپڑے بدل لئے جائیں۔ نہانے کے لئے فرش پر ایک تخت یا چوکی یا پٹرا ہونا چاہئے کہ جس کے اوپر کا تختہ جالیدار رکھا جائے تاکہ غسل کا پانی اُس پر نہ پھیرے نیچے نکل جائے + زمین پر کھڑے ہو کر یا بیٹھ کر نہانا بہت جلد سردی پیدا کر دیکا + اگر کوئی شخص جو متعدی مرض میں مبتلا ہو وہ غسل کرے تو اُس کے بعد فنائل ڈال کر غسل خانہ دھلوا دینا چاہئے۔ اور ویسے ہی اگر فنائل کی بوتل رکھی رہے اور ہمیشہ تھوڑا سا چھڑک دیا جائے کہ تو بہتر ہے + غسل کے پانی کے لئے آہنی یا تانام چینی کی ڈھکنے دار بالٹیاں ،

ناندھیں یا لگرے ہونا چاہئیں +

مٹی کے برتن میں مسامات ہوتے ہیں جن میں بہت جلد باقی یا دیگر

سہ باریک باریک سوراخ +

مادہ جذب ہو جاتا ہے +

غسل خانہ میں بانسوں کا ایک ٹاپا بھی سرد موسم میں اس غرض سے رکھنا چاہئے کہ اس کے نیچے اٹکیٹھی یا کسی برتن میں آگ رکھی جاسکے اور ٹاپے پر تولیہ یا ڈریسنگ گون (قفطان) یا چادر ڈال دیا جائے تاکہ بعد نہانے کے یہ چیزیں گرم مل سکیں۔ اس سے بہت آرام ملتا ہے لیکن ٹاپا اوچھا ہو اور آگ میں شعلے نہ نکلتے ہوں ورنہ لباس کے جل جانے یا دھو آ جانے کا خوف ہے +





## فصل دوازدہم ورزش



اغذال کے ساتھ چلنا پھرنا ہوا خوری کرنا یا کوئی کسرت کرنا صحت قائم رکھنے کے لئے نہایت ضروری ہے۔ ورزش سے بدن کے فضلات تحلیل ہوتے ہیں۔ اور بدن میں کاہلی پیدا نہیں ہونے پاتی۔ حرارت غریزی کے فعل میں مدد پہنچتی ہے۔ غذا خوب ہضم ہوتی ہے۔ اگر کوئی شخص غالی غولی بیٹھا رہے۔ اور حرکت نہ کرے۔ تو بخوڑے دنوں میں آپ سے ہاتھ پاؤں کام کے نہ رہینگے۔ انسان کا بدن ایک مشین ہے۔ جب تک مشین چلتی رہتی ہے۔ تب تک اُس کے کل پرزے اپنا اپنا کام اچھی طرح کرتے رہتے ہیں۔ کسی پرزے میں گرد و غبار یا زنگ وغیرہ نہیں جمنے پاتا۔ اگر وہ مشین رکھی ہے۔ اور کام میں نہ لائی جائے۔ تو ضرور زنگ آجائیگا۔ اسی طرح بدن کے اعضاء جو اُس کے پرزے ہیں حرکت میں نہ لائے جائیں تو بیکار ہو جائینگے۔

اگرچہ اُس حالت میں جب کہ کوئی مرد یا عورت کاروبار خانگی یا منصبی میں مصروف ہوتا ہے تب بھی جسمانی حرکت ہوتی رہتی ہے۔ لیکن اس کے علاوہ بھی اس ورزش یا حرکت کی ضرورت ہے۔ جو حفظ صحت کے لئے مقدم سمجھی گئی ہے۔ مثلاً جب خوشگوار ہوا میں پیدل یا گھوڑے پر سوار ہو کر ہوا خوری کو جلتے ہیں۔ تو طبیعت میں شگفتگی، قلب پر فرحت معلوم ہوتی ہے۔ دوران خون میں تیزی آتی ہے۔ اور خون کی رگوں کو تازگی پہنچتی ہے۔ طاقت ہاضمہ

لے گھٹا۔ بخار بن کر اڑتا۔

بڑھ جاتی ہے۔ اور بھوک خوب گھٹ کر معلوم ہوتی ہے۔ لیکن ورزش، اور حرکت کے لئے بھی مختلف وقت مختلف عمر اور مختلف امر کا خیال رکھنا بھی ضروری ہے۔  
نہار منہ وہی لوگ ریاضت کر سکتے ہیں جو بہت قوی ہوں یا رات کی غذا دیر میں کھاتے ہوں۔

بعد غذا کے فوراً ریاضت کا کرنا منع ہے۔ ضعیف مردوں یا عورتوں کو گھوڑا سائپلنا پھرنا کافی ہوتا ہے۔ پیدل چلنے سے ٹانگوں میں طاقت آتی ہے۔ گھوڑے کی سواری سے کمر کو طاقت پہنچتی ہے، گرم ملکوں میں خفیف سواری سے کمر کو طاقت پہنچتی ہے گرم ملکوں میں خفیف ورزش کی ضرورت ہے۔ بعض عورتیں بغیر کسی ورزش اور کھیل کے بھی تندرست رہتی ہیں لیکن اس صورت میں جب کہ وہ اپنے گھر کے کاروبار میں انہی مصروف رہیں کہ ورزش یا ریاضت کا بدل ہو جائے۔ گھر کے کاموں میں کچھ کم ورزش نہیں ہو جاتی۔ چنانچہ ایک قصہ جو میں نے کبھی پڑھا تھا اس جگہ مختصر طور پر لکھتی ہوں:-  
ایک گھر میں میاں، بیوی کے درمیان چلنے پھرنے کے متعلق بحث ہو رہی تھی۔ میاں نے کہا دیکھو میں روزانہ اتنی دُور پیدل جاتا ہوں۔ اور پھر واپس آتا ہوں۔ اور اتنا چلتا پھرتا ہوں۔

بیوی نے جواب دیا کہ میں تم سے زیادہ چلتی پھرتی ہوں۔ چنانچہ جب صحن مکان وغیرہ میں چکر لگانے کی سافت اُس کی تعداد اور وقت دیکھا گیا تو دراصل بیوی چلنے پھرنے میں خاوند سے بڑھ گئی۔  
اکثر عورتوں کو بالا خانہ پر ٹھلنا، یا صحن مکان یا کپاؤنڈ (حاطہ) میں یا روش باغ پر ہی چل قدمی کرنا کافی ہوتا ہے۔  
گرمیوں میں زیادہ دُور تک چل قدمی کرنا تکان کا باعث ہوتا ہے۔  
اگر قبض یا جگر کی کسی بیماری کی وجہ سے ٹھلنے یا ورزش کی ضرورت معلوم ہو۔

تو اُس کے لئے شام کا وقت بہتر وقت ہے۔ اُن مقامات میں ٹہلنا چاہئے۔ جو کھلے ہوئے ہوں۔ اور جہاں درخت نہ ہوں۔ کیونکہ شام کو درختوں سے وہ ہوا جس کا نام کاربوئنک آکسائیڈ کہیں ہے اور جو مضر صحت ہے زیادہ خارج ہوتی ہے صبح کو باغ وغیرہ میں جہاں درخت ہوں ٹہلنا چاہئے۔ کیونکہ اس وقت درختوں سے وہ ہوا خارج ہوتی ہے۔ جو صحت کو بڑھاتی ہے۔ اور جس کا نام اوکسیجن ہے +

بیڈ روم یعنی سونے کے کمرہ میں سینڈ و درزش کا وہ آلہ جو انگریزی سودا گروں کی دوکانوں پر ملتا ہے لگا کر ہر روز ایک بار یا دو بار موسم گرما میں درزش کی جائے تو مفید ہے۔ علی الخصوص مستورات کے واسطے جن کو دوسری قسم کی درزش کی ممانعت ہے +

بائسکل کی سواری ہندوستانی عورتوں کے لئے موزوں نہیں ہے اور اُن کے لئے ڈاکٹر مضر بھی بتلاتے ہیں۔ لیکن اگر اُس کی سواری کی جائے۔ تو اُن کو تن کر بیٹھنا چاہئے۔ لیکن اُن کے لئے تو اپنے صحن باغ یا صحن کان میں درزش کرنا۔ سینا پرونا۔ کاروبار کی مصروفیت ہی کافی ہے۔ ہاں کسی خاص وقت پر ٹہلنا چلنا پھرنا کچھ مضائقہ نہیں بلکہ مفید ہے +

حاملہ عورت کو ایسی حرکت سے جس سے جنین پر کچھ صدمہ پہنچنے کا اندیشہ ہو احتیاط لازم ہے۔ مثلاً جھولا جھولنا۔ موٹر میں دور تک سفر کرنا۔ ٹینس کھیلنا وغیرہ +

عام طور پر یہ امر یاد رکھنا چاہئے۔ کہ جب نکان یا سستی محسوس ہو۔ تو تمام درزش بند کر دی جائے۔ کیونکہ اس سے ظاہر ہوتا ہے۔ کہ جسم میں قوت باقی نہیں رہتی۔ اور سردی اور ملیریا سے متاثر ہو جانے کا اندیشہ ہو جاتا ہے۔ درزش وہیں تک ٹھیک ہے کہ سستی اور نکان نہ پیدا ہو۔

لے جنین یعنی بیٹ کے اندر کا بچہ +

اگر قبض یا جگہ کی حرکت صحت ہونے کی وجہ سے زیادہ ورزش کی ضرورت ہو۔ تو اس کے لئے شام کا وقت زیادہ موزوں ہے۔ کیونکہ چلنے پھرنے یا کھیلنے میں جو تکان ہوگی۔ وہ شب میں اچھی غذا کھانے اور سونے سے جاتی رہیگی۔  
کھلے میدان میں یا ہوادار اور کشادہ محن میں رہنا عورتوں کی تندرستی اور قیام صحت کے لئے ضروری امر ہے \*

میدانی گرم ملکوں میں دن میں ایک بار یا دو بار خفیف ورزش کرنے کی ضرورت ہے۔ اور خصوصاً اُن عورتوں کو جو جگہری امراض کی شکایت رکھتی ہوں کھلی ہوئی جگہ میں خفیف ورزش روزانہ کرنی چاہئے۔ گھر کے کاروبار میں سینا پر ونا، کھانا پکانا اور لکھنا پڑھنا بھی داخل ہے \*

عورتوں کو خاص طور پر یہ امر ملحوظ رکھنا چاہئے کہ باریکی یا زیادتی کے ساتھ یا تاریکی اور کم روشنی میں سینے اور لکھنے پڑھنے کا شغل رکھنا آنکھ کے لئے مضر ہے۔ اعتدال کے ساتھ اور اپنی قوت و صحت کا اندازہ کر کے یہ کام کرنا چاہئے۔ اگرچہ عورتوں کو بعض وقت اعتدال سے زیادہ کام کرنا پڑتا ہے اسی سبب سے اُن کی صحت خراب ہوتی ہے لیکن کوئی مجبوری بجز خاص قوتوں کے ایسی نہیں ہو سکتی کہ اعتدال کو چھوڑ دیا جائے۔ کھانا پکاتے وقت چولھے کے پاس ادھر نہیں بیٹھنا چاہئے جدھر آگ کی لپٹ اور دھوئیں کا زور ہو۔

اس سے آنکھ کو بھی نقصان پہنچتا ہے۔ اور رنگ پر بھی خراب اثر پڑتا ہے \* لیکن جب مجبوری سے پکانا ہی پڑے۔ تو ایسی چیزیں پکانی چاہئیں جن کے پکانے کے لئے دیر تک چولھے کے نزدیک بیٹھنا نہ ہو۔ اور جہاں تک ممکن ہو ہوادار جگہ میں بیٹھ کر پکائیں۔ اور گرمی سے ہٹ کر جلدی سے پانی نہ پیئیں۔ بس عورت کی گود میں بچہ ہو یا دودھ پلاتی ہو اس کا خود کھانا پکانا خصوصاً گرمی میں اپنے اور بچہ کے لئے مضر ہے۔ اور اسی طرح حاملہ عورت کو احتیاط رکھنا چاہئے۔ اگر دودھ پلانے والی عورت کو مجبوراً یہ کام کرنا ہی پڑے۔ تو کام سے فارغ ہو کر

فھوڑی دیر آرام کرے ، اور پھر دودھ پلائے +  
 غرض جو لوگ جسمانی ورزش کے عادی ہوتے ہیں ، ان کی صحت ہمیشہ  
 اچھی رہتی ہے ، امیر آدمیوں کو ورزش کرنا سب سے زیادہ ضروری چیز ہے ،  
 کیونکہ غریب آدمیوں کو تو دن بھر کی محنت مزدوری ، یا گھر کے کام کاج سے  
 ورزش ہو ہی جاتی ہے ، لیکن امیر آدمی ، اور خصوصاً امیر عورتیں اکثر تمام  
 وقت بیکاری ہی میں گذارتی ہیں + اگر اور کچھ کام نہ ہو تو سوزن کاری ، اور  
 کشیدے کا کام ہی کرنا چاہئے ، جو بجائے خود ایک ورزش ہے ، لیکن اس  
 سے یہ مدعا نہیں کہ ان کاموں میں اتنی مصروفیت ہو کہ چلنا پھرنا ترک ہو جائے  
 اگر ایسا کیا جائیگا ۔ تو پاؤں ورزش سے محروم رہ جائینگے +  
 پینڈنگٹ کا ہنر بھی عورتوں کے لئے ایک ورزشی ہنر ہے جس سے  
 ہاتھوں کے ساتھ پاؤں کی ورزش بھی ہو جاتی ہے ۔ کیونکہ دُور جا کر بنائے ہوئے  
 کام کے عیب اور صواب کو دیکھنا ہوتا ہے +  
 سینے کی کل جو پاؤں سے چلائی جاتی ہے ۔ وہ بھی پوری ورزش کا  
 فائدہ دیتی ہے ۔ ہارٹونیم ، اور ٹیپا نو بھی اگرچہ تفریحی چیزیں ہیں لیکن ان  
 سے بھی ورزش ہوتی ہے ۔ غرض امیروں کے لئے بھی ایسے بہت سے مختلف  
 کام ہیں جن کو وہ پسند کر کے انتخاب کر سکتے ہیں +  
 کر دکی کھیلنا بھی عورتوں کے واسطے بہت اچھی ورزش ہے میرے  
 خیال میں ٹینس ان کے واسطے اچھا نہیں ہے ۔ ہاں بیڈمنٹم ، ٹینس سے  
 بہتر ہے +







# فصل سیزدہم

## استراحت



ہر ایک عقل مند آدمی پر خود اپنی ذات کا سب سے پہلا فرض یہ ہے کہ وہ تندرستی جیسی نعمت کی حفاظت کرے۔ اور کوئی شخص اس بات کو روا نہ رکھیگا۔ کہ اس نعمت کو اپنی غفلت سے ضائع کر دے۔ وہ جملہ کاروبار اور میل ملاقات پر ان باتوں کو مقدم رکھیگا۔ جو تندرستی قائم رکھتی ہیں، اگر ابتدا ہی سے اس کا التزام رکھا جائے۔ اور اپنے کاروبار کے قاعدے بنائے جائیں۔ دن کے ہر گھنٹہ کا پروگرام تیار کر لیا جائے۔ تو اس کو ہر ایک کام میں نہایت سہولت ہوگی۔ اور استراحت و آرام کا کافی وقت ملیگا۔ کیونکہ بغیر استراحت و آرام کے طبیعت خوش رہ سکتی ہے۔ نہ مزاج ہشاش و بشاش رہ سکتا ہے اور یہ ہی چیزیں ہیں جو گھر کو پُر لطف بناتی اور تندرستی کو قائم رکھتی ہیں۔ محنت اور مصروفیت کے بعد تھوڑی سی استراحت نہایت مفید ہوتی ہے۔ تمام تھکے ہوئے قوائے جسمانی میں قوت پیدا ہو جاتی ہے۔

سب سے پہلے ایک گھنٹہ روزانہ پلنگ یا سو فہ پر ڈھیلے کپڑے پہن کر خاموشی کے ساتھ قیلولہ کرنا چاہئے۔ اگر پلنگ کی پابندی کسی قدر اونچی ہو تو اچھا ہے۔ اس سے دل کو آرام پہنچتا ہے۔ اور خون کا دوران بخوبی ہوتا رہتا ہے، قیلولہ کے وقت کوئی فکر یا کوئی ایسا امر جو خلافت مزاج ہو پیش

لے لازم کرنا غلہ دن کو کھانا کھانے کے بعد لیٹنا +

نہ آنے دینا چاہتے۔ کوئی خط یا اطلاع آئے۔ تو اُس کو بھی رکھنا بہتر ہے۔ بعد ازاں ایک خاص گھنٹہ بغور پڑھنے یا کسی مہر کے سیکھنے یا کسی دوسرے شغل کے لئے جو تفریح کا ہو مقرر کر دیا جائے۔ اگر تولیدِ خون کی کمی کی شکایت ہو۔ تو ہر کھانے کے قبل ۲۰ منٹ تک لیٹ کر آرام لے لے۔ اور بعد کھانا کھانے کے مکرر آرام کرے۔ ایسی دعوتوں اور جلسوں میں جہاں اپنے آرام میں کچھ فرق آئے یا زیادہ جاگنا پڑے۔ ہفتہ میں اشد ضرورت کی صورت میں دو ایک بار سے زائد شرکت نہ کرنا چاہئے ورنہ صحت پر خراب اثر پڑیگا۔

خانہ داری کے فرائض بھی دن میں جلد ختم کرنا لازم ہیں۔ ایسا نہ ہو کہ استراحت و آرام کا وقت ان کاموں میں صرف کرنا پڑے۔ لیکن یہ جب ہی ہو سکتا ہے۔ کہ تمام کام اپنے وقت مقررہ پر کئے جائیں، ہر کام کے واسطے وقت اور گھنٹہ مقرر کرنا ضروری ہے۔ اس سے نوکری بھی اپنے اپنے کام کے اوقات سمجھ لینے کل چیزیں وقت پر مہیا ملینگی۔ اور ہر دم کی زق زق بقی بق سے ایک تئیر دار خاتون کو بجات ملیگی۔ ورنہ نوکروں کی پابندی اوقات نہ کرنے سے ہر وقت تکلیف کا سامنا رہیگا۔

اگر گھر کا مالک یا مالکہ اپنے قاعدوں پر استحکام کے ساتھ خود عمل کرے۔ نوکروں پر غصہ کرنے کی نوبت نہ پہنچا کرے گی۔ اور خود بخود استراحت کے لئے وقت نکل آئیگا۔ اور اپنے آرام کے طریقے معلوم ہو جائینگے۔ رضاعت کرنے والی اور کمزور عورتوں کے لئے استراحت کی سخت ضرورت ہے، کیوں کہ اُن کی جسمانی تندرستی صرف اُنہی کے لئے ایک نعمت نہیں ہے بلکہ اس نعمت میں اُن کے بچے بھی شریک ہیں۔

لیکن حد سے زیادہ استراحت اور آرام ہی میں بسر کرنا مضر ہو جاتا

ہے۔

## فصل چہارم تدبیر

صاف اور خوشبودار تیلوں کا استعمال بھی حفظانِ صحت میں داخل ہے۔ اس سے دل کو قوت اور روح کو فرحت پہنچتی ہے۔ خاص کر عورتوں کے لئے لطافت مزاج اور حسن صورت میں اس کا استعمال زیادہ اثر کرنے والا ہے۔ نیز خوشبو کا استعمال سنت بھی ہے +

ہندوستان میں زچگی کی حالت میں اس کے استعمال کا رواج عام طور پر ہے۔ بچہ پر بھی تیل کی مالش کی جاتی ہے جس سے اس کا تیل وغیرہ دور ہو جاتا ہے۔ اور رگ پٹھے کی حرکت پر اس کا اثر اچھا پڑتا ہے +

ہندوستان میں سرسوں کا تیل اور عرب و انگلستان میں زیتون کا تیل قوت کے لئے استعمال کیا جاتا ہے + زیتون کے تیل کی کلام مجید میں بھی بہت تعریف ہے۔ ہندوستان کے گرم حصوں میں اور بالخصوص بنگالہ میں بدن کی قوت اور حفظ صحت کی غرض سے ابتدا ہی سے تیل جسم پر ملا جاتا ہے +

جاڑوں میں یا جبکہ جسم پر خشکی کا اثر زیادہ ہو، روغن کا ملنا مفید ہوتا ہے، عام طور پر موسم سرما میں ہاتھ پاؤں، اور چہرے پر ویزرے لین یا ڈیرلین یا موم روغن کا ملنا زیادہ مفید ہے +

موم روغن کا مندرجہ ذیل نسخہ بہت مفید ہے :-

روغن زرد موم خالص سفیدہ کاشغری کا فور

— مار — مار — مار — مار

اول موم کو پگھلا لیا جائے ، اور روغن زرد میں ملا کر چھان کر دھونا چاہئے۔ جب سفید ہو جائے ، تو کا فور اور سفیدہ ملا لیا جائے ۔

عورتوں کو بالوں کی حفاظت اور ان کی قوت قائم رکھنے کی زیادہ ضرورت ہوتی ہے ، عورتیں جو روغن استعمال کرتی ہیں ان کے اثرات بھی مختلف ہوتے ہیں ۔

چنبیلی ، اور بیلے کا تیل بالوں کے لئے بہت زیادہ استعمال کیا جاتا ہے ، اور یہ مفید بھی ثابت ہوا ہے ، لیکن مناسب یہ ہے کہ کسی ڈاکٹر یا طبیب کے مشورہ سے تیل کا انتخاب کیا جائے ۔

بعض سرد مزاجوں کو روغن چنبیلی مضر ہوتا ہے مگر سالہ کا تیل جس میں بالچھڑ وغیرہ پڑتی ہے مفید ثابت ہوتا ہے ۔ فی زمانہ گھونگروالے بال بنانے کا بہت رواج ہوتا جاتا ہے ۔ اس لئے انگریزی تیل کا استعمال بہت کیا جاتا ہے جس میں دھنیت (چکناسٹ) نہیں ہوتی یہ بال اکثر قینچی کو (جو اسی کام کے واسطے ملتی) گرم کر کے بنائے جاتے ہیں اور اکثر دیکھا گیا ہے کہ بال جل جل کر چھوٹے چھوٹے رہ جاتے ہیں ۔ بعض گھونگروالے بالوں کی شوقین بیبیان بال کاٹ بھی ڈالتی ہیں ۔ اسلام نے اس طریقہ سے بال بنانے کو روا نہیں رکھا بلکہ مانفت کی ہے ۔

بال عورت کی زینت ہیں اس لئے اس کی حفاظت کی بہت ضرورت ہے ۔ علاوہ اس مانفت کے خود دیکھنا چاہئے ۔ کہ بال جلتے جلتے سر گنجا ہو جاتا

۱۔ پیرافین لیکوئڈ ( Paraffin Liquid ) جو ایک قسم کا صاف کیا ہوا سی کا تیل جو بے رنگ و بے بو اور بے ذائقہ ہوتا ہے عموماً اس میں خوشبو ملا کر انگریزی تیل بنایا جاتا ہے ۔ قسم نازل ہندوستانیوں کے لئے بالکل مفید

ہے۔ جس سے بجائے خوبصورتی کے بدصورتی پیدا ہو جاتی ہے۔ البتہ اگر کرنگ لپن سے بال بنائے جائیں اور قینچی سے نہ کاٹے جائیں تو مضائقہ نہیں اور چونکہ تیل نہیں ڈالا جاتا اس لئے دماغی امراض پیدا ہونے کا اندیشہ رہتا ہے۔ تدمہن یعنی تیل کی مالش کسل اور ماندگی کو بھی دور کرتی ہے، لیکن وقت کا بھی خیال رکھا جائے، جاڑوں میں بالعموم دوپہر کا وقت تیل ملنے کے واسطے مناسب ہے۔ بعض اوقات دماغی کام کرتے کرتے سر میں دھمک اور تکان، ہستی معلوم ہوتی ہے۔ اس کے لئے بھی تیل کی مالش مفید ہے۔ ورنہ کسی مرض کے پیدا ہونے کا اندیشہ ہوتا ہے۔ ایسے لوگوں کے لئے روغن بادام۔ روغن کدوے دراز۔ روغن کاہو مفید بتایا جاتا ہے + یورپ اور نیرسندوستان میں خوشبو کے بہت سے تیل ایجاد ہو گئے ہیں۔ ان میں سے جو جس کو مفید معلوم ہوا استعمال کرے +





یہ ایک مُتعدی مُہلک قسم کا مرض ہے جو ہندوستان میں قریباً ۱۸ سال سے پھیلا ہوا ہے۔ یہ مرض ہانگ کانگ ملک چین سے شروع ہو کر ۱۸۹۶ء میں بمبئی میں داخل ہوا۔ اور پھر وہاں سے کل ہندوستان میں پھیل گیا۔ یہ موذی مرض جب سے ہندوستان میں آیا ہے۔ کوئی سال ایسا خالی نہیں جاتا جس میں اس سے ہزاروں لاکھوں جانیں تلف نہ ہوتی ہوں۔ اس کے لئے کوئی موسم مخصوص نہیں ہے۔ + اول اول لوگوں کا خیال تھا کہ موسم سرما میں یہ مرض پھیلا کرتا ہے۔ مگر یہ غلط ثابت ہوا۔ اس کی سمیت بیٹی لس پیسٹینز (جرثومہ طاعون) نامی ایک قسم کے کیڑے سے پھیلتی ہے جو بذریعہ غذا، پانی، تنفس یا جلد کی کسی خراش دار جگہ سے داخل بدن ہو کر دوران خون میں شامل ہو جاتا ہے۔ اس مرض کا جس

وقت آغاز ہوتا ہے تو سب سے اول چوہے ذکئی الحسٹ ہونے کی وجہ سے اور نیز مرطوب زمین کے اندر سوراخوں میں رہنے کے سبب سے اس کا اثر جلد قبول کرتے ہیں۔ اس کے بعد وہ یا تو سوراخوں ہی کے اندر مر جاتے ہیں۔ یا پھول کر باہر نکل کر مر جاتے ہیں۔ انہیں کے ذریعہ سے آدمیوں میں اس مرض کا اثر پہنچتا ہے۔ پورا اثر انسانوں پر دو دن سے لیکر آٹھ دن تک ہوتا ہے۔ اور جسم انسانی اس کے حمل سے کم از کم چھ گھنٹہ یا زیادہ سے زیادہ پندرہ دن تک متاثر رہتا ہے یہاں تک کہ دوسرے حیوانات یعنی پرندے اور چوپائے بھی اس کے اثر سے محفوظ نہیں رہ سکتے۔ بعض لوگوں کا خیال ہے کہ چوہے اس مرض کو پیدا کرتے ہیں مگر یہ غلط ہے۔ دراصل چوہے اور خاص کر ایک قسم کے پتہ جو طاعون زدہ چوہوں پر رہتے ہیں اس وبا کے پھیلانے کا باعث ہوتے ہیں پس بطور حفظ ماقدم چوہوں کو مار ڈالنا مفید ہے۔ ایام طاعون میں اگر کسی مکان میں چوہوں کی کثرت ہو اور وہ وہاں سے یکایک غائب ہو جائیں۔ تو سمجھ لینا چاہئے۔ کہ یہ بات طاعونی اثر سے پیدا ہوئی ہے۔ پس اس وقت یا تو مکان کو خوب ڈس انفیکٹ کرنا چاہئے اور یا اسے خالی کر دینا چاہئے۔ اگرچہ ابھی تک اس مرض کے دفعیہ کی کوئی تدبیر کامل کارگر ثابت نہیں ہوئی۔ بہر حال قسمت پر بھروسہ کر کے ذیل کی احتیاط و تدبیر پر عمل کرنے سے فائدے کی امید ہو سکتی ہے۔

جس وقت آبادی کے کسی حصہ میں چوہے مبتلا طاعون ہونے لگیں۔ اسی وقت تمام دور و نزدیک کے مکانات میں حفظ ماقدم کی تدبیر پر متوجہ ہو جانا چاہئے۔ سب سے بہتر تدبیر یہ ہے۔ کہ آبادی سے باہر کھلی اور اونچی جگہ پر قیام کیا جائے۔ اگر ایسا نہ کیا گیا۔ تو چوہوں کے بعد مرض کا حملہ انسان پر ہوگا۔ اور خور و نوش کی چیزیں ایسی جگہ سے منگائی جائیں۔ جہاں کہ

یہ مرض نہ ہو۔ تمام چیزوں کو صاف رکھا جائے۔ اگر مکان چھوڑنا ممکن نہ ہو۔  
تو فوراً اُس کو ڈس انفیکٹ کرا دیا جائے +

ڈس انفیکٹ کرنے کی انگلیٹھیاں اور ادویات ہر ایک مینوسپیلٹی یا  
محکمہ حفظانِ صحت میں موجود ملتی ہیں + گندھک - لوبان - گوگل یا نیم کے  
پتوں کی دونوں وقت تمام مکان میں دھونی دی جائے۔ درونج عقربی جو  
ہر ایک عطار کی دکان پر ملتی ہے۔ اس کو دروازہ پر لٹکائیں۔ فناءل اور  
دوسری عفونت دور کرنے والی چیزیں موری پاخانہ اور غلخانہ میں برابر  
ڈالی جائیں۔ مکان کا وہ حصہ جس میں ہوا اور روشنی کا اچھی طرح گزرنہ ہو۔ یا  
اُس میں نمی رہتی ہو بالکل استعمال نہ کیا جائے +

ننگے پاؤں پھرنا نہایت مضر ہے۔ کیونکہ طاعونی پتو جو طاعون زدہ  
چوہوں پر سے اڑ کر ادھر ادھر زمین پر پھرتے ہیں ننگے پاؤں پر ان کے چڑھ کر  
کاٹنے کا سخت اندیشہ ہوتا ہے + اگر کسی جگہ خراش ہو تو اُس کو کسی دافع سمیت  
دوا مثل بورک لوشن - کاربولک لوشن - مرکبوری لوشن وغیرہ سے صاف  
کر کے پیٹی باندھ دینا چاہئے اور اسے ہمیشہ ڈھکا ہوا رکھنا چاہئے + بدن میل  
سے بالکل صاف رہے سرکہ اور دیگر ترش چیزوں کا بھی قدرے استعمال کرتے  
رہیں تاکہ ہاضمہ قوی رہے + مفرحات اور مقویات قلب چیزیں کھاتے پیتے  
رہنا چاہئے کسی مشہور طبیب یا ڈاکٹر سے مشورہ لیکر ایسی دوا کا استعمال رکھا  
جائے جس میں تریاقتی اثر ہو یا بعض مستند و مفید پیٹنٹ دوا میں منگوالی جائیں  
اور کوئین کا استعمال کرنا بھی اس زمانہ میں بطور حفظ ماتقدم نہایت مفید ہے +  
بعض لائق اطباء بھی اس قسم کی دوا میں ایجاد کر کے تیار رکھتے ہیں +  
دوا خائے یونانی دہلی میں حاذق الملک حکیم اجل خاں صاحب کی ایجاد کردہ جو  
دوا میں تیار رہتی ہیں۔ وہ نہایت مفید ثابت ہوئی ہیں۔ اُن کو منگا کر رکھ لیا جائے۔  
لے زہر کے دفع کرنے کی خاصیت رکھنے والی چیز +



اور ہدایت کے مطابق اُن کا استعمال رہے۔ اسی کے ساتھ یہ بھی ضروری ہے کہ دُعاؤں کا بھی ورد رکھے۔ جو ایسے وبائی امراض کے زمانہ میں علماء اور بزرگان دین نے مرتب کی ہیں + اس کے بعد خدا کی مرضی پر صابر اور رُسی پر توکل کر کے اپنے کاروبار میں مصروف رہے +

اگر مکان میں کوئی شخص مبتلاے مرض ہو جائے۔ تو اُس کے کمرہ میں گھر کے تمام آدمیوں کی آمد و رفت نہ ہونی چاہئے۔ بلکہ دو ایک ہوشیار آدمی جو بیمار داری اچھی طرح کر سکتے ہوں۔ اُس کی خدمت میں رہیں + مریض کے استعمال کی کُل چیزیں علیحدہ کر دی جائیں + بیمار دار کو دوا لگانے یا پلانے کے بعد چاہئے کہ فوراً کاربالک یا مرکری سوپ (صابون) سے ہاتھ دھولے۔ روزانہ نہا کر لباس بھی تبدیل کرتا رہے + خوف و ہراس کو پاس نہ آنے دے۔ صرف وہی تدابیر عمل میں لائے جو حفظ ماتقدم کی ہیں +

خوف و ہراس سے اچھی طرح بیمار داری نہیں ہو سکتی + مریض اگر اچھا ہو جا تو فوراً اُس کو کسی دوسری جگہ جہاں کی آب و ہوا عمدہ ہو چلا جانا چاہئے۔ اسکے تمام کپڑے جو حالت مرض میں استعمال کئے گئے ہوں۔ جلا دئے جائیں + دھات یا چینی اور شیشے کے برتن اچھی طرح دھلوا کر علیحدہ رکھ دئے جائیں۔ مریض کا کمرہ ڈس انفیکٹ کرنے کے بعد مقفل کر دیا جائے + اسی سلسلہ میں یہ بات بھی لکھنی ضرور ہے۔ کہ کسی مریض کی عبادت کرنا (بیمار پر سی کرنا) مسنون اور انسانی ہمدردی پر مبنی ہے۔ متعدی امراض کے مریضوں کی بھی عبادت ضرور کی جائے جو لوگ عبادت کو جائیں یا تکفین یا تدفین میں شریک ہوں۔ اُن کے لئے حفظ ماتقدم کی تدابیر یہ ہے کہ وہ موزہ اور جوتا پہنے رہیں ہاتھ اور منہ پر کاربولک آبل یا روغن زیتون مل لیں۔ جب واپس آئیں فوراً کپڑے آنا رڈالیں۔ اور کاربولک سوپ سے غسل کریں۔ اور جہاں تک ممکن ہو جلد سے جلد ان کپڑوں کو دھونے کے لئے دیدیا جائے، اگر یہ فوراً ممکن نہ ہو تو اُن

کپڑوں کو علیحدہ ایک گوشہ میں فنائل چھڑک کر رکھ دیا جائے لیکن تیمارداروں کو بھی یہ بات پیش نظر رکھنی چاہئے۔ کہ عیادت کرنے والے مرض سے محفوظ رہیں۔ اور مریض کو آدمیوں کے ہجوم سے جو بے چینی ہوتی ہے۔ اور حرکت کرنی پڑتی ہے۔ وہ بھی نہ ہونے پائے۔ اس لئے بہتر طریقہ یہ ہے۔ کہ عیادت کرنے والے صرف گھر کے دوسرے آدمیوں سے حال دریافت کر کے واپس ہو جائیں۔ یا کوئی ایسا ہی عزیز و قریبی دوست ہو۔ اور اس کا دل نہ مانے۔ تو دو تین منٹ کے لئے مریض کے پاس بیٹھ کر چلا آئے۔

اگر مریض جاں بر نہ ہو سکے۔ تو بھی اس کی متعلقہ چیزوں کے ساتھ وہی عمل کرنا چاہئے۔ جو اچھے ہونے کی حالت میں تحریر کیا گیا ہے۔ اس کی تکفین اور تدفین اچھی طرح کی جائے۔ جو شخص غسل دے اور کفناے اس کو فوراً گرم پانی اور صابن سے خوب۔ ہنا کر کپڑے بدل لینے چاہئیں۔

جنازہ کے اٹھانے اور قبرستان جلنے میں مطلق دہشت نہیں کرنی چاہئے۔ کیونکہ ہر شخص کو یہ دن پیش آنا ہے۔ کیا معلوم کہ کون کس مرض میں مبتلا ہو کر دنیا کو چھوڑے گا! مسلمانوں میں جنازہ کی مشابعت اور نماز اسی لئے فرض قرار دیدی گئی ہے۔

البتہ نذائیر پر پورا عمل کیا جائے اور واپسی پر غسل اور تبدیل لباس کر لیا جائے۔

یہ بات بھی ذہن نشین رکھنی چاہئے۔ کہ طاعون کئی طرح ہوتا ہے۔ کبھی کان کے پیچھے یا ران کی جڑ میں یا بغل کے نیچے گلی نکلتی ہے۔ اس میں زرش ہوتی ہے۔ اور اس کے بعد بخار شروع ہو جاتا ہے۔ کبھی پہلے بخار ہوتا ہے پھر گلی نکلتی ہے۔ کبھی گلی نہیں نکلتی اور بخار ہوتا ہے۔ کبھی نمونیا کی طرح سینے میں درد ہو کر بخار آ جاتا ہے۔ کبھی دستوں کے ساتھ بخار ہوتا ہے۔ غرض کہ اگر

لے کچھ دور ساتھ چلنا۔ رخصت کرنا۔ ۷۷ ذات الیہ (پھیپھڑے کی سوزش) +

کسی قسم کی گلٹی یا بخار زمانہ طاعون میں ہو تو اس کا علاج فوراً کسی قابل طبیب یا ڈاکٹر سے شروع کر دینا چاہئے۔ اور وہ تمام احتیاطیں بڑھانا چاہئیں۔ جو اوپر درج کی گئی ہیں، اکثر ایسا بھی ہوتا ہے کہ معمولی بخار ہوتا ہے۔ یا معمولی غدد بڑھ جاتے ہیں مگر پھر وبائی اثر پہنچ کر وہ طاعون کی شکل اختیار کر لیتے ہیں۔ اس مرض سے محفوظ رہنے کے لئے سب سے بہتر چیز جو اس وقت تک

ایجاد ہوتی ہے۔ وہ طاعونی ٹیکہ ہے۔ ڈاکٹروں کی عام رائے یہی ہے۔ کہ ٹیکہ کرنا سب سے بہتر حفظ و اتقادم ہے۔ اور تجربہ سے بھی ایسا ہی ثابت ہوا ہے۔ کہ ٹیکہ کرانے والے اس مرض سے محفوظ رہتے ہیں۔ اور اگر کوئی مبتلا مرض ہو بھی جائے تو مرض خفیف ہوتا ہے۔ اور یوں تو قضا خدا کے ہاتھ میں ہے۔ بعض اوقات تریاق میں بھی زہر کی خاصیت پیدا ہو جاتی ہے۔ جس کے پیدا ہونے کے اسباب وہ حکیم مطلق ہی خوب جانتا ہے۔ لیکن انسان کا کام یہ ہی ہے۔ کہ خدا کی بخشی ہوئی عقل سے کام لے کر ان چیزوں سے فائدہ اٹھائے۔ جو ہمارے فائدہ کے لئے پیدا کی گئی ہیں ٹیکہ بھی ایک تدبیر ہے اور بہترین تدبیر ہے۔ اس سے بھی فائدہ حاصل کرنا چاہئے ٹیکہ لگانے سے قبل چند احتیاطوں کی نہایت سخت ضرورت ہے، مثلاً ایسے وقت ٹیکہ لگوانا چاہئے جبکہ وبا کے پیدا ہونے کا احتمال ہو۔

کمزور آدمیوں اور چھوٹے بچوں اور حاملہ عورتوں کو اور جو لوگ کہ امراض دل، امراض گردہ، امراض شش (یعنی پھیپھڑے) میں مبتلا ہوں۔ ان کو ٹیکہ نہیں لگانا چاہئے۔

عین اُس وقت میں جبکہ طاعون آبادی میں اچھی طرح زوروں پر پھیل گیا ہو ٹیکہ لگانا ممنوع ہے۔

ٹیکہ لگانے کے بعد اگر حرارت ہو گئی ہو۔ تو کوئی مضائقہ نہیں، معمولی دافع حرارت ادویات سے حرارت رفع کرنے کی کوشش کرنا چاہئے علاوہ

قبض نہ ہونے دیں۔ جسمانی اور دماغی محنت سے اپنے آپ کو باز رکھیں۔ غذا ہلکی اور زود ہضم مثلاً دودھ، شوربہ، آش جو، ساگودانہ، اراروٹ وغیرہ کا استعمال کریں +

بعض جگہ یا بعض موقع پر طبیب یا ڈاکٹر کی امداد دیر میں بہم پہنچتی ہے، اس لئے کچھ ایسی ادویات جو فوراً ہی استعمال کی جاسکیں۔ ہر گھر میں موجود رہنی چاہئیں + عام طور پر تمام باشندوں کے لئے دبا سے محفوظ رکھنے کا بہتر ذریعہ یہ ہے۔ کہ جس وقت گھروں میں چوہے مرنے لگیں۔ فوراً مکانات خالی کر کے کھلے اور صاف میدانوں میں قیام کیا جائے۔ اور وبائی مقام سے آمد و رفت کا سلسلہ منقطع کر دیا جائے +

یہ ایک ایسی تدبیر ہے۔ جو طبی اور ڈاکٹری تجربات پر مبنی ہے، شرع اسلام کے خلاف بھی نہیں۔ بلکہ عین مطابق ہے، میں اس موقع پر شمس العلماء مولانا شبلی مدنی توضیح کتاب الفاروق سے ذیل میں عمواس کی وبا کا تذکرہ درج کرتی ہوں جو ۱۳۹۱ھ ہجری میں پھیلی تھی۔ جس سے معلوم ہوگا کہ وبائی مقامات کو چھوڑ دینے کے متعلق حضرت عمر رضی اللہ تعالیٰ عنہ کی کیا رائے تھی۔ اور اُس رائے کے خلاف عمل کرنے سے کیا کیا نقصانات ہوئے۔ یقیناً اس واقعہ کے پڑھنے کے بعد کوئی مسلمان ایسا نہ ہوگا جو وبائی مقامات کے چھوڑ دینے کو حفاظت جان کی ضروری تدبیر نہ سمجھیں گا +

## عمواس کی وبا۔ ۱۸ھ

اس سال شام و مصر و عراق میں سخت وبا پھیلی۔ اور اسلام کی بڑی بڑی یادگاریں خاک میں چھپ گئیں + وبا کا آغاز ۱۸ھ کے اخیر میں ہوا۔ اور کئی مہینے تک نہایت شدت رہی + حضرت عمر رضی اللہ عنہ کو اول جب خبر پہنچی۔ تو اُس کی تدبیر اور انتظام کے لئے خود روانہ ہوئے۔ شریعہ پنج کر ابو عبیدہ وغیرہ

سے جو ان کے استقبال کو آئے تھے۔ معلوم ہوا کہ بیماری کی شدت بڑھتی جاتی ہے۔ مہاجرین اولین اور انصار کو بلایا۔ اور رائے طلب کی۔ مختلف لوگوں نے مختلف رائیں دیں۔ لیکن مہاجرین فتح نے یزید بن ہرکماہ کو آپ کا یہاں بھیڑنا مناسب نہیں۔ حضرت عمرؓ نے حضرت عباس کو حکم دیا کہ پکا دیں کہ کل کوچ ہے +

حضرت ابو عبیدہ چونکہ تقدیر کے مسئلہ پر نہایت سختی کے ساتھ اعتقاد رکھتے تھے۔ ان کو نہایت غصہ آیا۔ اور طیش میں آکر کہا اَفَرَأَوْ قَدَّرَ اللّٰهُ؟ (کیا تو قضائے الہی (تقدیر) سے بھاگتا ہے؟) حضرت عمرؓ نے انکی سخت کلامی کو گوارا کیا۔ اور کہا "نَعَمْ اَفَرَّ مِنْ قَضَاءِ اللّٰهِ اِلَى قَضَاءِ اللّٰهِ" (ہاں میں قضائے الہی سے قضائے الہی کی طرف بھاگتا ہوں) + غرض خود مدینہ چلے آئے۔ اور ابو عبیدہ کو لکھا کہ مجھ کو تم سے کچھ کام ہے۔ کچھ دنوں کے لئے یہاں آ جاؤ + ابو عبیدہ کو خیال ہوا کہ وہاں کے خوف سے بلایا ہے۔ جواب میں لکھ بھیجا کہ جو کچھ تقدیر میں لکھا ہے وہ ہوگا۔ میں مسلمانوں کو چھوڑ کر اپنی جان بچانے کے لئے یہاں سے ٹل نہیں سکتا۔ حضرت عمرؓ خط پڑھ کر روئے اور لکھا کہ فوج جہاں اُتری ہے۔ وہ نشیب اور مرطوب جگہ ہے۔ اس لئے کوئی عمدہ موقع تجویز کر کے وہاں اُٹھ جاؤ + ابو عبیدہ نے اس حکم کی تعمیل کی۔ اور جابیہ میں جا کر مقام کیا۔ جواب دہوا کی خوبی میں مشغور تھا +

جابیہ پہنچ کر ابو عبیدہ بیمار پڑے۔ جب زیادہ شدت ہوئی۔ تو لوگوں کو جمع کیا اور نہایت پُر اثر الفاظ میں وصیت کی۔ معاذ بن جبل کو اپنا جانشین مقرر کیا۔ اور چونکہ نماز کا وقت آپکا تھا حکم دیا کہ وہی نماز پڑھائیں۔ ادھر نماز ختم ہوئی۔ ادھر انہوں نے داعی اَہْل کو بُتیک کہا +

بیماری اُسی طرح زوروں پر تھی۔ اور فوج میں انتشار پھیل چکا تھا + عمرو بن العاص نے لوگوں سے کہا کہ یہ وہاں ہی بلاؤں میں سے ہے۔ جو

بنی اسرائیل کے زمانے میں مصر پر نازل ہوئی تھیں اس لئے یہاں سے بھاگ چلنا چاہئے، معاذ نے سنا۔ تو مہر پر چڑھ کر خطبہ پڑھا، اور کہا کہ یہ وبا بلا نہیں ہے۔ بلکہ خدا کی رحمت ہے، خطبہ کے بعد خیمہ میں آئے۔ تو بیٹے کو بیمار پایا۔ نہایت استقلال کے ساتھ کہا۔ **يَا بَنِيَّ اَلْحَقْ مَرْيَتَكَ فَلَا تَكُوْنَنَّ مِنَ الْمُمْتَرِيْنَ** یعنی اے فرزند یہ خدا کی طرف سے ہے۔ دیکھ شبہ میں نہ پڑنا، بیٹے نے جواب دیا۔ **سَتَجِدُنِيْ اِنْشَاءَ اللّٰهِ مِنَ الصّٰبِرِيْنَ** یعنی خدا نے چاہا تو آپ مجھ کو صابر پائیے گئے، یہ لکھ کر انتقال کیا، معاذ۔ بیٹے کو دفنا کر آئے۔ تو خود بیمار پڑے۔ عمرو بن العاص کو خلیفہ مقرر کیا۔ اور اس خیال سے کہ زندگی خدا کے قرب کا حجاب تھی۔ بڑے اطمینان اور سرت کے ساتھ جان دی۔ مذہب کا نشہ بھی ایک عجیب چیز ہے، وبا کا وہ زور تھا۔ اور ہزاروں آدمی طعمہ اجل ہوتے جلتے تھے۔ لیکن معاذ اُس کو خدا کی رحمت سمجھا کئے۔ اور کسی قسم کی کوئی تدبیر نہ کی۔ لیکن عمرو بن العاص کو یہ نشہ کم تھا۔ معاذ کے مرنے کے ساتھ انہوں نے مجمع عام میں خطبہ پڑھا۔ اور کہا کہ وبا جب شروع ہوتی ہے۔ تو آگ کی طرح پھیلتی جاتی ہے۔ اس لئے تمام فوج کو یہاں سے اٹھ کر پہاڑوں پر جا رہنا چاہئے، اگرچہ ان کی رائے بعض صحابہ کو جو معاذ کے ہم خیال تھے ناپسند آئی یہاں تک کہ ایک بزرگ نے علانیہ کہا۔ کہ ”توجھوٹا کتنا ہے“ تاہم عمرو نے اپنی رائے پر عمل کیا، فوج ان کے حکم کے موافق ادھر ادھر پہاڑوں پر پھیل گئی۔ اور وبا کا خطرہ جاتا رہا۔ لیکن یہ تدبیر اُس وقت عمل میں آئی کہ ۲۵ ہزار مسلمان جو آدھی دنیا کے فتح کرنے کے لئے کافی ہو سکتے تھے موت کے ہمان ہو چکے تھے۔ ان میں ابو عبیدہ۔ معاذ بن جبل۔ یزید بن ابی سفیان۔ حارث بن شہام۔ سہیل بن عمر۔ غنیمہ بن سہیل۔ بڑے درجہ کے لوگ تھے +





## فصل دوم

### کالرا - ہیضہ



ہیضہ بھی ایک متعدی مہلک مرض ہے۔ اور عام طور پر مشہور ہے۔ کہ یہ پانی اور ہوا کی خرابی سے وبا کی صورت اختیار کرتا ہے۔ لیکن تحقیقات ڈاکٹری سے ثابت ہوا ہے۔ کہ یہ مرض پانی کی خرابی سے ہی ہوتا ہے۔ نہ کہ ہوا کی خرابی سے + اس کے جراثیم پانی میں ہوتے ہیں۔ کبھی زیادتی غذا اور بد ہضمی کے باعث سے بھی ہوتا ہے لیکن اس قسم کا مرض تھخہ کھاتا ہے جو متعدی نہیں ہے۔ اور اس کا اثر صرف مریض ہی پر رہتا ہے +

ہیضہ پھیلنے اور منتقل ہونے میں وہ اسباب زیادہ مددگار ہوتے ہیں جو حفظان صحت کے مخالف ہیں۔ قحط سالی وغیرہ میں بھی یہ وبا بہ شدت پھیل جاتی ہے + فصل کے تغیرات کا بھی اس کے پھیلنے میں دخل ہے لیکن جدید تحقیقات سے ثابت ہوا ہے۔ کہ اس مرض کا سم ”کومابیسس لسن“ نامی ایک کیڑا ہے۔ جو بذریعہ غذا اور پانی جسم انسان میں پہنچ کر اپنا سمی اثر کرتا ہے +

وبائی ہیضہ نہایت خوفناک ہوتا ہے۔ اور اس کا اثر ایک سے دوسرے پر جلد پہنچتا ہے + اکثر اس میں وہی علامتیں ظاہر ہوتی ہیں جو بعض قسم کے زہروں سے ہوتی ہیں۔ جب یہ وبا پھیلنے والی ہوتی ہے۔ تو اس کی علامتیں پہلے سے معلوم ہو جاتی ہیں۔ ابتداءً دست، پیچش اور متلی میں اکثر مبتلا ہو جاتے ہیں اس بیماری کی رفتار بھی عجب طرح کی ہوتی ہے۔ کبھی ایک جگہ کو چھوڑ کر بہت فاصلہ پر نمودار ہوتی ہے۔ کبھی بالکل ہی قریب جگہوں میں محدود رہتی ہے

کبھی ایک محلہ میں نمودار ہو کر پھر دوسرے محلہ میں جاتی ہے تو پہلے محلہ کا زور کم ہو جاتا ہے۔ لیکن بعض مرتبہ پھر اسی جگہ خود کراتی ہے +

علامات مرض - تشنّج - جسم کا سرور پڑ جانا - حرارت غریزی کا کم ہونا - نبض کا ساقط یا ضعیف ہو جانا - آنکھوں کا بیچھ جانا - اور بصارت کا کم ہو جانا - دست وقفے آنا - آواز کا بدل جانا - ماتھ پاؤں کی جلد میں شکنوں کا پڑ جانا - پیشاب کا بند ہو جانا یا پیدا نہ ہونا - بیضہ کی خاص علامات ہیں جو وقتاً فوقتاً ظاہر ہوتی ہیں - فٹے اور چاول کی پیچ جیسے دست کے علاوہ باقی علامتیں اسی وقت پیدا ہوتی ہیں - جب کہ خون میں زہر کا اثر ہو جاتا ہے - اور جس قدر خون زہریلا ہوتا جاتا ہے - اسی قدر علامتیں ظاہر ہوتی جاتی ہیں +

بیضہ کے چار درجے ہوتے ہیں :- (۱) پہلا درجہ اس میں اکثر کوئی علامت ظاہر نہیں ہوتی - لیکن بعض اشخاص میں سستی - کالہلی - بے چینی - درد سر - دوران سر - کانوں میں آواز کا آنا - فم معدہ پر گرانی اور درد کا محسوس ہونا - بلا درد دست آنا - چہرہ کی رنگت کا پھیکا پڑ جانا وغیرہ علامات میں سے چند علامات پائی جاتی ہیں +

دوسرا درجہ - اس درجہ میں مثلی اور قے شدت کے ساتھ ہوتی ہے - اور دست مروڑ کے ساتھ ہوتے ہیں - پیاس بہت لگتی ہے - لیکن پانی پیتے ہی قے ہو جاتی ہے - اکثر ماتھ - پاؤں اور شکم کے عضلات میں تشنّج واقع ہوتا ہے - تمام بدن میں درد ہوتا ہے +

تیسرا درجہ - دوسرے درجہ سے تیز ہوتا ہے - اس میں چند ہی دستوں کے بعد سے علاماتِ رُویۃ شروع ہو جاتی ہیں - اور چاول کی پیچ جیسے پتلے پتلے دست آنے لگتے ہیں - جسم ٹھنڈا پڑ جاتا ہے - اور پسینہ بھی ٹھنڈا آتا ہے - نبض ساقط ہو جاتی ہے - جسم پر نیلا ہٹ آ جاتی ہے - اور مریض بہرا ہو جاتا ہے - آواز بیچھ جاتی ہے - شکل بھیانک ہو جاتی ہے - پیاس کا



غلبہ ہوتا ہے اور ساتھ ہی خشکی ہوتی ہے۔ دھڑکن۔ بے چینی۔ اور بے قراری زیادہ ہوتی ہے۔ ناخن نیلگوں ہو جاتے ہیں۔ جسم کی حرارت بغل میں تھرماسٹر لگانے سے ۹۰ یا ۹۴ سے زیادہ نہیں ہوتی۔ اور منہ کے اندر کی حرارت اس سے بھی کم ہو جاتی ہے۔ کبھی غنودگی معلوم ہونے لگتی ہے۔ اور نشہ کی سی مدہوشی کی حالت پیدا ہو جاتی ہے۔ آخر بالکل بیہوشی طاری ہو جاتی ہے۔ اس درجہ مرض میں عورتوں پر خاص قسم کا اثر ہوتا ہے۔ ۳ گھنٹہ سے ۴ گھنٹہ کے اندر مرعین مرجاتا ہے۔ اگر یہ زمانہ گزر جانے کے بعد علامات ردیہ میں کچھ کمی ہو۔ تو پھر صحت کی امید ہونے لگتی ہے۔

چوتھا درجہ۔ جب مریض رو بہ صحت ہوتا ہے۔ تو جسم کی حرارت بتدریج بڑھتی ہے۔ چہرہ پر سرخی نمودار ہو جاتی ہے۔ دوران خون تیز ہونے لگتا ہے۔ پیشاب گھل کر آنے لگتا ہے۔ دست کی رنگت بدل جاتی ہے۔ سبز یا سیاہی مائل دست ہو جاتے ہیں۔ نبض اور تنفس سے صحت کے آثار نمایاں ہوتے ہیں۔ لیکن جب تک پیشاب نہیں گھلتا۔ تب تک خطرہ رہتا ہے۔ اور پھر بھی طبیعت کے پلٹ جانے کا اندیشہ ہوتا ہے۔

ہیضہ کے دستوں میں پانی کا جزو زیادہ ہوتا ہے۔ تھوڑی بہت ایک شے دانہ دار اور ایک شے ریشہ دار اور تھوڑا سا صفر ہوتا ہے۔ نمک کے اجزاء کسی قدر زیادہ ہوتے ہیں۔

حفظ ماتقدم کے لئے ضروری ہے۔ کہ حفظان صحت کے اصول پر پابندی کے ساتھ قائم رہے۔ پانی اور مکانات کی صفائی اور تنگ مکان میں بہت سے لوگوں کا ہجوم نہ ہو۔ بدبودار اجزاء کو دور کرنا۔ مریض کے بول براز کو احتیاط کے ساتھ اٹھوا کر اس جگہ پر فنا مل اور دوسری دافع عفونت ادویہ کو ڈلوانا۔

کٹھیاں چونکہ اپنے پیروں پر ہیضہ کے جراثیم لے جایا کرتی ہیں۔ اس

لئے جہاں تک ممکن ہو ان کو تباہ کر دینا چاہئے۔ اور تمام کھانے خاص کر دودھ گھی مٹھائیوں وغیرہ کو مکھیوں سے محفوظ رکھنا چاہئے۔ اگر لوگ ایک ہی کنوئیں کا پانی استعمال کرتے ہوں۔ تو اُس کو اچھی طرح ڈس انفیکٹ (پاک و صاف) کراتے رہیں۔ اور بند رکھیں تاکہ سستی مادہ اُس میں نہ پڑ سکے۔ مریض کے تھے اور دست سے خاص کر اس مرض کے جراثیم پھیل کر دودھ اور پانی میں ملتے ہیں +

اپنے پاس کا فور اور ایسی ہی دوسری دواؤں کو رکھنا مکانوں میں گندھک۔ لوبان۔ برگ نیم وغیرہ کا روزانہ سلگانا۔ سرکہ چھڑکنا۔ پاخانہ وغیرہ میں دافع عفونت ادویہ کا ڈلوانا۔ مریض کے رہنے کی جگہ کو ڈس انفیکٹ کرانا۔ کھانے پینے کی چیزوں میں احتیاط رکھنا ضروری ہے +

دوبلے ہیضہ کے دنوں میں نیز مہسل نہ لیں اور کوئی ایسی غذا یا دوا نہ کھائیں جس سے تھے اور دست ہونے کا اندیشہ ہو +  
کھیرا۔ کلڑی۔ خربوزہ۔ تربوز۔ اور بدھمی پیدا کرنے والی چیزیں مطلق نہ کھائیں +

سرکہ، پیاز، پودینہ، کا استعمال رکھا جائے۔ ڈائلینٹ سلیوٹک (تیزاب گوگرد محلول) بھی دس سے پندرہ قطرہ تک علی الصباح نھوڑے سے ٹھنڈے پانی میں ملا کر پینا ہیضہ کی سمیت سے محفوظ رکھنا ہے +  
اگر وبا کی شدت ہو تو نقل مکان کر دیا جائے۔ اور وہاں کے اجناس و اشیائے خوردنی کو استعمال میں نہ لایا جائے لیکن نقل مکان سے کچھ نہیں ملتا۔ جب تک کہ اتنی دُور نہ جائے کہ و بازوہ مقام کی سستی تاثیر سے محفوظ رہے۔ اور وہاں کی کھانے پینے کی چیزوں کا استعمال نہ ہو سکے۔ اس کے ساتھ ہی یہ امر بھی ملحوظ رہے کہ یہ انسانی ہمدردی کے کس قدر خلاف ہے کہ ایک

لے صبح ہے جس کی۔ غلہ۔ لے چیزیں +

مریض ہینہ ایک بستی سے دوسری بستی میں جا کر وہاں پر مرض کو پھیلانے۔  
 اس لئے مریض کو ایسی جگہ منتقل ہونا چاہئے جہاں کہ آبادی نہ ہو۔ اور دس  
 روز آبادی سے علیحدہ رہ کر پھر داخل آبادی ہو تو مضائقہ نہیں +  
 خالی معدہ نہ رہنا چاہئے ، اگر مالش شروع ہو یعنی جی متلی کرنے لگے تو  
 فوراً کوئی چٹنی لیموں ، انار دانہ ، برگ پودینہ ، الاٹھی سے بنا کر چٹائی جائے۔  
 یا لیموں تراس کر اور اس پر نمک چھڑک کر چوسنا چاہئے +  
 لیکن اگر مادہ کو حرکت ہو جائے اور دست و قے جاری ہو جائیں تو فوراً  
 طبیب یا ڈاکٹر سے رجوع کرنا چاہئے۔ اور ایسے موسم میں طبیب یا ڈاکٹر کے  
 مشورہ سے چند پیٹنٹ اور مستند دوائیں فوراً استعمال کے لئے گھر میں  
 موجود رکھنی چاہئیں +



# فصل سوم

## سماں پاکش (چیکا)

یہ مرض اکثر اوائل عمری میں ہوتا ہے۔ کیوں کہ بچوں میں اس کا اثر قبول کرنے کی خاص قابلیت ہوتی ہے، اگر اس بیماری میں زیادہ احتیاط نہ کی جائے۔ تو صدمہ بچے بے احتیاطی کے باعث ضائع ہو جاتے ہیں، اور جو خوش قسمتی سے بچ جاتے ہیں، اُن میں بھی ۹۹ فیصدی بچوں کے جسم کی ہیئت اور ساخت میں کچھ نہ کچھ ضرور فرق آ جاتا ہے، کسی کی آنکھ کو نقصان پہنچ جاتا ہے، کسی کی جلد گھٹری ہو جاتی ہے اور کوئی نہایت بد شکل ہو جاتا ہے +

یہ مرض بھی بطور وبا کے نمایاں ہوتا ہے اور ایک سے دوسرے کو لگ جاتا ہے +

یہ بیماری اکثر فصل ربیع میں پھیلتی ہے +

چونکہ یہ مرض ایک مادہ متعفنہ (بدبودار) سے پیدا ہوتا ہے، اس لئے اس کے سواد میں یہ خاصیت ہے۔ کہ اگر دوسرے کو لگ جائے، یا جسم کے اندر کسی طرح سے داخل ہو جائے، تو وہ شخص مبتلائے مرض ہو جاتا ہے۔ اور اکثر ایسا ہی ہوتا ہے لہذا وبا کی صورت اختیار کر لیتا ہے۔ یہ مرض دو قسم کا سمعت ہوتا ہے۔ ایک میں بڑا دانہ اور دوسرے میں چھوٹا دانہ نکلتا ہے اس کے علامات اور حالات بھی مختلف ہیں +

(۱) جب چپک نکلنے والی ہوتی ہے۔ تو پہلے لرزہ سے تپ آتی ہے۔ اعضا شکنی ہوتی ہے۔ درد کمزور اور درد سر ہونے لگتا ہے۔ زبان پر سفیدی نمایاں ہوتی ہے۔ منلی اور قے ہوتی ہے غنودگی رہتی ہے۔ بچہ اکثر چونک چونک پڑتا ہے۔ جلد کے روئگئے کھڑے ہو جاتے ہیں۔ کبھی تشنچ بھی ہونے لگتا ہے۔ آنکھوں سے پانی نکلتا ہے۔ جلد پر خشکی ہوتی ہے۔ یہ سب علامتیں زیادتی دہی کے ساتھ ظاہر ہوتی ہیں + تیسرے یا چوتھے یا ساتویں دن دانے نمودار ہوتے ہیں۔ دانوں کے نکلنے وقت پسینہ آتا ہے۔ بخار گھٹتا بڑھتا رہتا ہے۔ قبل دانے نکلنے کے بدن اور چہرہ سُرخ ہو جاتا ہے۔ پھر بندرتیج چہرہ۔ گردن۔ شانہ۔ سینہ۔ شکم اور سارے جسم پر دانے نکل آتے ہیں۔ حلق میں تکلیف ہوتی ہے۔ اور لیسدار رطوبت نکلنے لگتی ہے۔ آواز میں بھی تغیر واقع ہوتا ہے۔ آنکھوں کے اندر بھی دانے نکلنے ہیں۔ اور پوٹے پھول جاتے ہیں۔ اور کبھی آنکھ بند ہو جاتی ہے۔ دانہ نکلنے وقت نوکدار ہوتا ہے۔ پھر بندرتیج بڑھتا ہے۔ اس میں ابتداءً رطوبت بھی معلوم ہوتی ہے۔ جو بعد کو گاڑھی ہو جاتی ہے۔ اور جب دانہ مکمل ہو جاتا ہے۔ تو اُس کے درمیان میں ایک بھورے رنگ کا نقطہ نظر آتا ہے۔ دانہ کے ٹوٹ جانے سے اکثر رطوبت نکل جاتی ہے۔ اور پھر خشک ہو کر کھرنڈ بندھ جاتا ہے۔ اور دانہ کی سُرخ جاتی رہتی ہے۔ کھرنڈ خشک ہو کر جھڑنے لگتا ہے + جب دانہ صاف ہو جاتا ہے۔ تو اُس کے نیچے کی جلد نیلگوں نظر آتی ہے یہ رنگ عرصہ کے بعد جانا رہتا ہے + تقریباً سترہ دن بعد مبین رو بصحت ہوتا ہے۔ کبھی اکیس روز بھی لگتے ہیں۔ کیونکہ بیماری جیسے دیر میں ظاہر ہوگی۔ ویسے ہی دیر میں دانہ اُٹھیں گے + دانے نکلنے ہی بخار بالکل کم ہو جاتا ہے۔ لیکن آٹھویں دن پھر شدت کے ساتھ تپ کا دورہ ہوتا ہے جس میں بے چینی اور بے خوابی ہوتی ہے۔ نبض تیز ہو جاتی ہے اور زبان پر

بھورے رنگ کا میل معلوم ہوتا ہے + پیشاب سرخ رنگ کا اور کم ہوتا ہے۔ ہڈیاں اور قبض بھی ہو جاتا ہے۔ یہ سب علامتیں تندرست گھٹ جاتی ہیں۔ اور مقررہ دنوں کے بعد مریض اچھا ہو جاتا ہے +

(۲) بخار اول ہی سے شدت کے ساتھ ہوتا ہے۔ اور دانے نکلنے سے بچتے ہونے تک اکثر بڑھتا رہتا ہے۔ آنکھیں دن جو بخار ہوتا ہے وہ بھی شدید ہوتا ہے۔ بیہوشی اور ہڈیاں اکثر ہو جاتا ہے۔ دھڑکن پیدا ہو جاتی ہے۔ اور تشنگی کی زیادتی ہو جاتی ہے + اس مرض میں دستوں کا ہونا خطرناک ہے۔ دانے بے قاعدہ نکلتے ہیں۔ ایک سے دو سرا دانہ بالکل ملا ہوا ہوتا ہے۔ دانہ نکلنے سے پہلے اس کی جگہ پر سوجن یا پھولن معلوم ہوتی ہے۔ پھر سرخ دانے نمودار ہوتے ہیں۔ اور یہ جلد جلد پکنے لگتے ہیں ان کی شکل گول اور ہموار نہیں ہوتی۔ بلکہ بڑھنے اور پیٹے ہوتے ہیں۔ اور کبھی وہ رطوبت جو دانوں میں ہوتی ہے وہ سیاہ یا سنہری مائل زہریلی اور نیریز ہوتی ہے۔ جو اکثر قریب کے گوشت کو کھا جاتی ہے۔ اور ایک اندرونی چھوٹا سا زخم جسے قرعہ کہتے ہیں ڈالتی ہے۔ اور بدن کے آس پاس جہاں دانے نہیں ہوتے ورم پیدا کرتی ہے +

مریض کا چہرہ اور جلد دونوں زیادہ پھول جاتے ہیں۔ آنکھیں بند ہو جاتی ہیں۔ منہ سے لعاب زیادہ نکلتا ہے۔ گلے سے غذا یا پانی کا اترنا دشوار ہو جاتا ہے۔ حلق کے دانے زیادہ تکلیف دیتے ہیں + دانے نکلنے کے بعد اگرچہ بخار کم ہو جاتا ہے۔ مگر بالکل دور نہیں ہو جاتا۔ بلکہ نوں دن کے قریب زیادہ ہو جاتا ہے۔ دانوں کی رنگت اودی سیاہی مائل یا کالی ہو جاتی ہے۔ یا دانے بیٹھ جاتے ہیں۔ جلد کے مختلف مقاموں پر خون کے جمع ہو جانے سے مختلف رنگ کے دھبے پائے جاتے ہیں۔ دستوں میں خون آنے لگتا ہے۔ ہونٹوں اور دانتوں پر سیاہی اور خشکی ظاہر ہوتی

ہے۔ اور علامات تشخ اور کرب وغیرہ کے پیدا ہو جاتے ہیں۔ ان علامتوں کا پیدا ہونا اکثر اوقات ہلاک کر دیتا ہے۔ گیارہ دن ایسے مریض کے لئے نہایت سخت ہوتے ہیں۔ اس قسم کی چیچک میں سمیت بہت زیادہ ہوتی ہے۔ قلب، جگر، دماغ پر بھی اس کا اثر پہنچتا ہے۔

جب اس قسم کی چیچک سے صحت ہونے والی ہوتی ہے۔ تو داغ بہت گہرے اور بڑے بڑے ہوتے ہیں۔ اگر آنکھ پر کوئی دانہ نکل آتا ہے۔ تو بصارت اور دیگر اعضاء کو نقصان پہنچاتا ہے۔

ان دو قسموں کے علاوہ ایک مرتبہ چیچک کے مادہ کا ظہور ہوتا ہے۔ لیکن نہایت خفیف طور پر، کیونکہ ایک دفعہ مادہ خارج ہو جانے کے بعد اس کی قوت و شدت جاتی رہتی ہے۔ ایسی چیچک میں بخار آتا ہے، لیکن کمی کے ساتھ، سہ پہر کو مریض کسی قدر بے چین ہو جاتا ہے۔ اور یہ بے چینی رات بھر رہتی ہے، پھر صبح ہوتے ہی فوراً دانے نمودار ہو جاتے ہیں۔ مگر کم ہوتے ہیں۔ اول ناک اور بازو پر نکلتے ہیں۔ اور متفرق ہوتے ہیں، مدت بھی ان دانوں کی تھوڑی ہوتی ہے، جب اس طرح یہ دانے پیدا ہو جاتے ہیں، تب آرام ہو جاتا ہے۔ درمیانی بخار بھی نہیں آتا۔ بعض مرتبہ بخار کی زیادتی ہوتی ہے۔ لیکن دانے چھوٹے اور آسانی سے نکلتے ہیں۔ اس کو ہنستی کھیلتی چیچک کہتے ہیں۔ اس کی تکلیفات کم ہوتی ہیں۔ اور چند دانے نکل کر اچھی ہو جاتی ہے۔

جملہ اقسام کی چیچک متعدی ہے۔ اور اس میں حفاظت اور احتیاط کی سخت ضرورت ہے۔ ایسے موسم میں جس میں چیچک کا مرض ظاہر ہو ویکسینیشن (چیچک کا ٹیکہ کرانا) یا تنقیہ کرانا۔ مریض سے دور رہنا اور اس کی استعمالی چیزوں کو اپنے استعمال میں نہ لانا چاہئے۔

ویکسینیشن یعنی ٹیکہ لگانے میں بھی اکثر ایسی احتیاطیں ہیں جن کو

پیش نظر رکھنا ضرور ہے۔ اگرچہ یہ ٹیکہ لگانا ہر ایک عمر میں فائدہ مند ہے لیکن زمانہ طفولیت یعنی بچپن میں سب سے بہتر ہے۔ اور موسم بھی ایسا ہو کہ یہ مرض پیدا نہ ہوا ہو۔ چھ ہفتہ سے کم عمر کے بچے کو ٹیکہ نہیں لگانا چاہئے۔ اگر ضرورت ہی دیکھی جائے تو مجبوری ہے۔ ٹیکہ لگاتے وقت بچہ تندرست ہو۔ دانت نہ نکلتے ہوں۔ بخار وغیرہ نہ ہو۔ کسی جلدی یا پیٹ کے مرض میں مبتلا نہ ہو یعنی اسے دست وغیرہ نہ آتے ہوں یا اس کی جلد پٹھنیاں یا خارش وغیرہ نہ ہو۔

دیکھی میٹر (ٹیکہ لگانے والا) سے اس امر کا اطمینان کر لینا چاہئے کہ لفٹ تازہ اور اچھا ہے۔ اور تھنوں سے حاصل کیا ہوا ہے۔ کیونکہ جو لفٹ ٹیکہ کے دانوں سے لیا جاتا ہے۔ وہ ناقص ہوتا ہے۔ نشتر اپنے سامنے حقوڑی دیر تک کھولتے پانی میں ڈلوادیا جائے۔ ٹیکہ لگانے والا اپنے ہاتھ صابون سے دھو لے۔ ناخن برش سے صاف کر لے۔ بچہ کے بازو کو بھی کار بولک سوپ سے اچھی طرح رگڑ کے ایسا صاف کر لے کہ جلد سرخ ہو جائے۔ پھر صاف تولیہ سے پونچھ کر ٹیکہ لگائے۔ جب ٹیکہ صحیح اور اچھا لگتا ہے۔ تو دوسرے روز اُن شگافوں کے مقام جو نشتر سے بازوؤں پر کئے جاتے ہیں۔ کسی قدر بلند نظر آتے ہیں اور ہر ایک شگاف کے درمیان ایک چھوٹا سادانہ پیدا ہو جاتا ہے۔ یہ حالت تین چار دن رہتی ہے۔ پھر اس کے بعد مقامات مذکور زیادہ سرخ اور اونچے ہو جاتے ہیں۔ اور پانچویں چھٹے دن متفرق دانے مل کر سفیدی مائل ہو جاتے ہیں۔ اور انڈے کی شکل کے یا گول ہو جاتے ہیں۔ کنارے اٹھتے ہوئے یا نوکیں دبی ہوئی ہوتی ہیں۔ ساتویں یا آٹھویں دن ہر ایک دانے کے گرد سرخ مالہ پیدا ہو جاتا ہے۔ اور دو دن تک یہ دانہ اور مالہ بڑھتا رہتا ہے۔ مالہ مذکور گول اور ایک سے تین انچ تک چوڑا ہوتا ہے۔ آٹھویں دن یا اُس کے دو ایک دن بعد شفاف رطوبت سے



پُر ہو کر جھلکنے لگتا ہے۔ نویں دسویں دن مار اور دانہ تکمیل کو پہنچ جاتا ہے۔ دسویں دن بخار کی کیفیت پیدا ہوتی ہے۔ بغل میں گلٹیاں پھول جاتی ہیں۔ بعض اوقات سارے جسم پر سرخ سرخ دانے بھی پڑ جاتے ہیں جو گیارہویں دن مَر جھانے لگتے ہیں اور اندر کا مواد کاڑھا ہو کر کھڑنڈ بندھ جاتا ہے جو پندرہویں دن تک خشک ہو جاتا ہے۔ اور اکیسویں سے پچیسویں دن تک جھڑ جاتا ہے جب دانہ اچھا ابھرتا ہے تب داغ جو بعد کھڑنڈ کے رہ جاتا ہے وہ خوب نمایاں ہوتا ہے۔ یہ تو خاص اُس جگہ کی علامت ہے۔ لیکن جسم کے اور مقامات میں بھی کچھ علامتیں پیدا ہوتی ہیں۔ چنانچہ پانچویں دن سے ساتویں دن تک خفیف حرارت رہتی ہے۔ لیکن جب سرخ مار اچھی طرح نمود ہوتا ہے۔ تو بخار تیز ہو جاتا ہے۔ بے چینی ہوتی ہے۔ معدہ اور آنتوں کے افعال بھی کسی قدر بگڑ جاتے ہیں۔ اور اگر مزاج یا موسم گرم ہے۔ اور بچہ بھی طاقت دار ہے۔ تو جسم پر کچھ دانے بھل آتے ہیں۔ اور ایک ہفتہ کے بعد اچھے ہو جاتے ہیں ٹیکہ لگانے کے بعد غذا اور غور پر داخت میں بچہ کے والدین اور نیاں داروں کو نہایت احتیاط کرنا چاہئے۔ بعض نادان لوگ ٹیکہ لگانے کے بعد ٹیکہ کی جگہ کو دھو ڈالتے ہیں۔ یہ بڑی غلطی ہے آبلہ کو رگڑ وغیرہ سے محفوظ رکھنے کے لئے تعویذ کی طرح صاف لوہے کی ایک جالی بنالی جائے۔ اور اُس کو بازو پر باندھنے کے لئے دونوں طرف نرم کپڑا لگا دیا جائے۔ لیکن جالی باندھنے کے وقت جالی کو پہلے ڈسٹ انفیکٹ کر لینا چاہئے ورنہ خون میں سمیت ہونے کا اندیشہ ہے +

نشتہ لگی ہوئی جگہ کو ہر نیلی چیز سے بچانا چاہئے۔ اور اسی احتیاط کے لئے ماہ پر ٹیکہ لینا محفوظ سمجھا گیا ہے +

چیچک کی تکلیفات سے محفوظ رہنے کے لئے دراصل ٹیکہ سے بہتر کوئی چیز اس وقت تک ایجاد نہیں ہوئی ہے۔ ہر غفلت اور تعلیم یافتہ مرد اور

عورت کا یہ فرض ہونا چاہئے۔ کہ وہ نہ صرف اپنے بچوں کے ٹیکہ لگوائے بلکہ اپنے پڑوسیوں کو اور ان لوگوں کو جو اس کے متوسل یا مقرب ہوں اور نوکر چاکر یا رعایا ہوں۔ یا جن پر اس کا اثر ہو۔ ٹیکہ کے فوائد سمجھائے۔ اور ان کے بچوں کے ٹیکہ لگائے جانے کی کوشش کرے۔ ٹیکہ ایک بہترین تدبیر حفظِ مائتدّم ہے لیکن اگر کسی بچے کو بخار ہو کر چیچک نکل آنے کا پورا اندیشہ ہو۔ تو اس کا زیادہ علاج کرنا غلطی ہے۔ کیونکہ ابتدائے تپ میں تو تمیز کرنا بہت مشکل ہے اور جب علامات چیچک ظاہر ہونے لگیں۔ تو اس مادہ کا سواے جلد کے دوسری طرف رجوع کرنا یا روکنا سخت خطرناک ہے۔ البتہ دانوں کے نکلنے میں دشواری ہوتی ہے۔ تو اس کے نکالنے کی طرف توجہ کی جاتی ہے۔ یا اگر دانے اچھی طرح نہ اُبھریں۔ تو ان کو اُبھارنے کی دوا دی جاتی ہے۔ طبیب یا ڈاکٹر کی تشخیص و تجویز سے دوا دینا چاہئے۔ مگر یہاں پر چند عام تدابیر بیان کی جاتی ہیں جن کا خیال رکھنا اور عمل میں لانا مفید ہے۔ مریض چیچک کو سرد ہوا سے بچانا چاہئے۔ کیوں کہ سردی مسامات کو بند کرتی ہے۔ اگر موسم بھی سرد ہو۔ تو جس کمرہ میں مریض ہو۔ اس کی ہوا گرم رکھنا چاہئے۔ اور اگر موسم گرم ہو تو ہوا معتدل رکھی جائے۔ بدن کو گرم کپڑے سے ڈھانکے رہیں تشنگی کی حالت میں عرق خاکی اور آب سرد ایک ایک دو دو گھونٹ دیتے رہیں۔ خاکی انجیر اور گرم پانی کا بھپارہ بھی مفید ہے۔ اگر دانے بیٹھے ہوئے معلوم ہوں تو برگ بھاؤ کی دھونی اور چھوٹے گھس کر حسب برداشت مزاج شد میں ملا کر چٹائیں۔ خاکی کے جوش دئے ہوئے پانی میں پھننے کے کپڑے رنگ کر پھنائیں اور بستر پر بھی خاکی کو چھڑکیں۔ کھوپرا (یعنی ناریل) کا چبانا بھی مفید ہے۔ میلے کچیلے آدمی کو پاس نہ جانے دیں اور جو عورتیں کہ بے مازی کی حالت میں ہوں وہ بھی قریب نہ جائیں۔ آنکھ اور جوڑوں کی حفاظت کے لئے کوئی سرمہ تجویز کر لینا چاہئے۔ غذا مُبک دی جائے۔ گوشت یا ایسی غذا جو

قبض یا آنتوں میں خراش پیدا کرے مطلق نہ دیں۔ غذائیں دودھ۔ دال مونگ،  
 و سورا، مَرْمَرے، خشک، ساگودانہ، دیا جائے۔ لیکن کہا جاتا ہے۔ کہ دلی ہوئی  
 سور نقصان کرتی ہے۔ اور بغیر دلی مفید بتائی جاتی ہے +

شدید چیچک میں جس کا ذکر قسم (۲) میں ہے۔ اکثر وہ بچے زیادہ  
 مبتلا ہوتے ہیں جن کی مائیں زمانہ حمل میں یا دودھ پلانے کے دنوں میں ایسی  
 چیزیں کھاتی پیتی ہیں۔ جن میں اخلاطِ رودیہ پیدا کرنے اور سودا سے محترقہ  
 کی بنیاد ڈالنے کی خاصیت ہوتی ہے۔ جیسے گائے۔ بھینس۔ مور۔ نیل۔  
 سانپ۔ ہرن کا گوشت + اُرد۔ سور۔ ارہر کی دال + تیل۔ گڑ + بینگن  
 میٹھا کدو۔ سینھی کا ساگ۔ مولی + جھنگا وغیرہ۔ بچہ کی غذا چونکہ اس کی ماں  
 کی غذا میں شامل ہے۔ اس لئے ماں کو احتیاط کرنا بہت ضروری ہے +

چیچک کے داغوں سے بچہ کا چہرہ بد نما ہو جاتا ہے۔ خوبصورتی جاتی  
 رہتی ہے۔ اس لئے اول ہی سے احتیاط رکھنی چاہئے۔ کہ داغ جسم اور چہرہ  
 پر نہ رہیں + اس کی تدبیر یہ ہے۔ کہ بچہ اندھیرے میں رکھا جائے۔ دن کی  
 روشنی بھی نیلے رنگ سے آنا چاہئے۔ جس کمرے میں بچہ رکھا جائے۔ اُسکے  
 دروازے۔ روشن دان۔ کھڑکیاں۔ غرض جہاں جہاں سے روشنی کا گذر ہو۔  
 اُن سب جگہوں میں نیلے کا بچ لگانا چاہئے۔ لیمپ اگر رکھا جائے۔ تو اُس کا  
 گلوب اور چینی بھی نیلی ہو۔ چراغ اگر روشن کیا جائے۔ تو اُس پر ایک فانوس  
 نیلے رنگ کا ہو۔ یا ایک پنجرہ سا بنا کر رکھ دیا جائے۔ جو نیلے یا آبی رنگ کے  
 کپڑے سے منڈھا ہو۔ شروع میں بچہ کو سونے کے ورق اور سوز منقے دینا  
 مفید ہے۔ سُرَس کے پٹوں کا بستر بھی مفید ہوتا ہے۔ پتے کپڑے سے  
 نہایت اچھی طرح صاف کئے جائیں۔ تاکہ مطلق دھول یا گرد کا نشان نہ

۱۔ اخلاطِ جمع ہے خلط کی۔ جسم انسان میں چار اخلاط ہوتے ہیں خون۔ بدم۔ صفرا۔ سودا +

۲۔ جلا ہوا سودا +

رہے۔ کوئی بالاولاد وغیرہ نہ لگا رہے۔ کپڑے وغیرہ کو بھی دیکھ لیا جائے + جبکہ دانے سیاہ پڑ جاتے ہیں۔ تو خراب علامت سمجھنی چاہئے۔ اگر کھجلی معلوم ہو۔ تو نیم کے پتوں کا دھواں دینے سے اُس کی تکلیف جاتی رہتی ہے۔ دریائی ناریل کا گھس کر پلانا بھی ایسی حالت میں مفید بتایا جاتا ہے۔ لیکن بہتر اور اولئے یہ ہے۔ کہ کسی طبیب یا ڈاکٹر کی رائے کے موافق تدبیر کی جائے +



## فصل چہارم ملیریا

مجھڑ اپنے لعاب دہن کے ذریعے سے ایک قسم کا زہر ملا مادہ انسان کے جسم میں پہنچاتا ہے۔ اور اس سے جو بخار پیدا ہوتا ہے۔ اس کا نام ملیریا فیور (ملیریا ٹی بخار۔ موسمی تب) ہے۔ زمانہ سابق میں یہ خیال تھا۔ کہ ملیریا کا باعث وہ انجرات ہیں۔ جو بوجہ گرمی اور تزاوٹ کے نباتی اجزاء کے سڑنے سے پیدا ہوتے ہیں۔ مگر اب یہ امر پایہ تحقیق کو پہنچ گیا ہے۔ کہ اس زہر کا باعث ایک قسم کا کیڑا ہے۔ جو ایک خاص قسم کے مجھڑ کے کاٹنے سے جس کو آئینو فیلس (ملیریا کا مجھڑ) کہتے ہیں پیدا ہوتا ہے۔ پھر ایک انسان کے جسم سے مجھڑ ہی کے ذریعے سے یہ زہر دوسرے کے جسم میں پہنچتا ہے۔ ایک ہفتہ تک یہ مادہ مجھڑ کے جسم میں پرورش پاتا ہے۔ اور پھر جب مجھڑ کسی تندرست آدمی کو کاٹتا ہے۔ تو وہ مادہ اس میں سرایت کر جاتا ہے۔ مٹی سے لیکر اکثر تک جہاں کہ بارش پچھوالی اور دکھنالی (مشرقی اور جنوبی) ہوا سے ہو اور نومبر و دسمبر میں جہاں کہ شمال و مشرق کی ہوا ہوتی ہے وہاں پر ملیریا پیدا ہوتا ہے۔ اس کا زور شور اکثر نومبر سے آخر جنوری تک رہتا ہے۔ یہ مرض عموماً انہیں لوگوں کو زیادہ ہوتا ہے۔ جو اس میں دو ایک بار مبتلا ہو چکے ہوں۔ کیونکہ اس کا زہر ملا اثر کچھ نہ کچھ باقی رہ جاتا ہے۔ جو تھوڑی سی تخریب میں پھر عود کر آتا ہے۔ یہ بخار مختلف قسم کا ہوتا ہے۔ جو روزانہ، دوسرے دن، تیسرے دن، یا چوتھے دن، عموماً لرزہ، درد سر، اور کپکپی کے ساتھ

شروع ہوتا ہے۔ ٹیپریکچر (درجہ حرارتِ جسم) بڑھ جاتا ہے اور متلی بھی اکثر معلوم ہوتی ہے۔ یہ درجہ جاڑہ کا ہے۔ بعد ازاں جسم ڈھیلا اور شخ ہو جاتا ہے۔ گرمی سخت معلوم ہوتی ہے (۱۰۳) یا زائد درجہ پر ٹیپریکچر پہنچ جاتا ہے۔ اس درجہ کو بخار کا درجہ کہنا چاہئے۔ اس درجہ میں بعض عورتوں میں سرسامی حالت اور بچوں میں اکثر تشنچ کی حالت پیدا ہو جاتی ہے۔ آخر درجہ پسینہ کا ہوتا ہے۔ جس میں ٹیپریکچر گھٹکرہ اصلی حالت پر بلکہ اُس سے بھی کم ہو جاتا ہے پسینہ بہت رکھنا ہے۔ اور مریض سو جاتا ہے +

جس وقت سردی کا درجہ شروع ہو۔ تو گرم کپڑا اڑھانا اور چاء وغیرہ کا استعمال بھی کرنا چاہئے۔ ہوا سے بچایا جائے اور بستر کو گرم پانی کی بوتلوں سے گرم کیا جائے۔ جس وقت گرمی کا درجہ آجائے۔ تو مفرح چیزوں کو دینا چاہئے۔ پسینہ اگر نہ آتا ہو۔ تو عرقیات دیکر پسینہ کو تخریک دینا چاہئے۔ اور اس امر کی سخت احتیاط چاہئے۔ کہ پسینہ کے وقت جسم کو ہوانہ لگے +

بخار کا دورہ رفع ہونے کے بعد کوئین کا استعمال شروع کیا جائے۔ ضرورت دیکھی جائے۔ تو ایک ہلکا تلبین (مہل) دینا ضروری بات ہے۔ کوئین اس کے ملیریا کو فنا کرنے کے لئے ایک عمدہ چیز ہے لیکن اس کا استعمال ایک عرصہ تک جاری رکھنا چاہئے۔ تب یہ ملیریا کے زہر کو نیست نابود کر دیتی ہے + گولیوں اور ٹکیوں کی بجائے پانی میں حل شدہ کوئین بہتر چیز ہے۔ بچوں کے لئے دو گرین کوئین کافی ہوتی ہے۔ اور بڑوں کے لئے ۵ گرین تک استعمال کی جاتی ہے۔ لیکن مقدار اور قسم ہمیشہ ڈاکٹر کی رائے سے تجویز کی جائے۔ تو بہتر ہے۔ کیونکہ وہ حالت مزاج دیکھکر اور سمجھ کر تجویز کریگا + بچوں کو کوئین بہت خبرداری سے دینا چاہئے۔ چار پانچ سال تک کے بچے کو کبھی ڈاکٹر کی رائے کے بغیر نہ دیا جائے۔ کوئین اگرچہ ملیریا کے واسطے مفید ہے۔ لیکن کبھی اُس کا زیادہ کھانا نقصان بھی کرتا ہے اور خصوصیت سے حاملہ عورتوں

کے لئے کیونکہ بعض ڈاکٹروں کے نزدیک اس سے اسقاطِ حمل کا اندیشہ ہوتا ہے۔ میں نے ایک پارسی لیدی کو دیکھا۔ کہ اُس نے ستواتر سالہا سال کوئین کھاٹی جس سے اُس کی سماعت جاتی رہی۔ پھر غریب نے صدمہ علاج کئے۔ مگر سماعت واپس نہ آئی۔ اسی طرح بعض آدمیوں کے جسم پر کوئین کھانے سے چٹھے (دو دوڑے) ہو جاتے ہیں۔ اور کھجلی ہونے لگتی ہے۔ بلیریا سے محفوظ رہنے کے لئے اُن نڈا بیر پر عمل کرنا بھی ضرور ہے جو بطور حفظ مانتقدم ہیں + یہ مانی ہوئی بات ہے کہ صرف ساکن پانی میں مچھر انڈے دیتے ہیں۔ اور اُسی میں مچھروں کے بچوں کی پرورش ہوتی ہے۔ اس لئے جہاں تک ہو سکے غیر نافذ تالاب اور غلیظ حوضوں کو اپنے گھر کے قرب وجوار میں نہ رہنے دینا چاہئے + حوض یا جھیل میں کروٹن آئل ڈلواتے رہو یہ عمل ماہ ستمبر سے اکتوبر تک جب تک کہ خوب سردی نہ ہو جائے کرتے رہنا چاہئے۔ اس سے مچھروں کے انڈے خراب ہو جاتے ہیں۔ اور پیدائش کم ہوتی ہے۔ کم از کم ہفتہ میں ایک مرتبہ مچھروں کی بود و باش کی جگہ کا اپنے گھر میں معائنہ کیا جائے۔ اگر کہیں پانی رکا ہوا ہو۔ ٹوٹی پھوٹی بوتلیں جو پڑی ہوئی ہوں۔ یا خراب اور خالی کبس رکھے ہوئے ہوں۔ تو اُن کو علیحدہ رکھو اور دینا چاہئے + پانی کے برتن بھی ہفتہ وار خالی کر کے خشک کئے جائیں۔ آبوشی کے حوضوں کو ایسی آہنی جالیوں سے ڈھانکا جائے۔ جن میں مچھر نہ جاسکیں + ذی مقدور لوگ کروڑوں میں آہنی جالیاں لگائیں۔ تاکہ ہوا بھی آتی رہے۔ اور مچھروں کا آنا دشوار ہو جائے + موسم بارش میں مچھروں کی پیداوار زیادہ ہوتی ہے۔ اور بعد غروب آفتاب ان کا حملہ نہایت تیزی سے ہوتا ہے۔ لہذا اُس وقت حفاظت کی زیادہ ضرورت ہے۔ مچھر دانیوں اور پنکھوں کا استعمال کیا جائے۔ اور ایسی جگہ سونے سے پرہیز رہے۔ جہاں مچھر موجود ہوں + مچھر دانیوں کی جالی بڑے سوراخ کی نہ ہو۔ اور نیچے کا سرا اس قدر دبا رہنا

چاہئے۔ کہ اُس کی کٹلی ہوئی جگہ سے چھتر داخل نہ ہو سکیں۔ اور اُس کو ہر طرف سے تان دینا بھی ضرور ہے۔ سونے کے قبل اسے خوب صاف کر لینا اور دیکھ لینا چاہئے کہ اندر کوئی چھتر نہ رہ گیا ہو۔ چھتر دانی کا استعمال بالخصوص ایسے اضلاع میں جہاں ملیریا زیادہ ہو۔ یا بارش کا موسم نہ نہایت مفید ہے\* ممکن ہو تو شب میں باہر کم نکلا جائے۔ بعد غروب آفتاب عورتوں کو بلا نقاب و دستانہ اور اوئی موزے پہنے ہوئے اور سردی سے بچنے کے سامان کئے بغیر نہیں بگلنا چاہئے۔ غرض ملیریا سے محفوظ رہنے کا ذریعہ پینے کا صاف پانی، عمدہ غذا، اور خوش مزاجی، مناسب لباس، اور سردی سے بچنے کے معمولی قواعد پر عمل کرنا چاہئے +

یوکلپٹس گلوبولس کے درخت بھی ایسے مقامات پر لگانا جہاں ملیریا کا دورہ اکثر ہوتا ہو مفید ثابت ہوا ہے +





# فصل پنجم

## انٹرک (یا) ٹائیفائیڈ فیور

### محرقة بطنی - محرقة اسہالی

ہندوستان میں بعض متعدی بخار ہوتے ہیں۔ انہیں میں ٹائیفائیڈ فیور بھی ہے۔ یہ کسی خاص عمر والے کے لئے مخصوص نہیں۔ لیکن یہ بہ نسبت بوڑھوں کے جوانوں کو۔ اور بہ نسبت جوانوں کے یہ بچوں کو زیادہ ہوتا ہے۔ یہ بخار اکثر خراب گندے مکانات میں رہنے۔ کثیف پانی یا دودھ وغیرہ پینے سے ہو جاتا ہے۔ اس کے جراثیم "بیسٹی لسن ٹائی فوسس" (جراثیم محرقة بطنی) نامی، غذا، پانی وغیرہ کے ذریعہ سے آنتوں میں داخل ہو جاتے ہیں۔ اور آنتوں کی اندرونی تہ میں زخم کر کے تمام خون میں زہریلا اثر پھیلا دیتے ہیں اور آنتوں کے اندر ہی نہایت سرعت کے ساتھ ان کی افزائش ہوتی ہے۔ اس بخار میں چونکہ آنتوں کے اندر زخم ہو جاتے ہیں اور کبھی وہ چھد جاتی ہیں اسی وجہ سے اس کو انٹرک فیور یعنی انٹریوں کا بخار بھی کہتے ہیں۔

چوں کہ اس کے کیڑے جسم کے اندر سے قے، اجابت، پیشاب اور تھوک کے ساتھ خارج ہوتے ہیں۔ اس لئے مریض کے ان سب فضلات کو جلا دینا یا پورے طور پر صنایع کر دینا چاہئے۔ ورنہ یہ کیڑے مرطوب زمین، پانی، اور غذا میں نشو و نما پا کر اس مرض کو پھیلانے کا باعث بنتے ہیں۔ اس مرض کو ہمارے یہاں میعادوی بخار یا تپ محرقة کہتے ہیں۔ کبھی اس میں

جسم پر چھوٹے چھوٹے دانے پیدا ہو جاتے ہیں۔ جو نہایت غور سے دیکھے جاسکتے ہیں۔ بخار کے ساتویں دن سے لیکر دسویں دن تک یہ دانے نکلتے اور زائل ہوتے رہتے ہیں۔ اول سینہ اور شکم پر مفرق گلابی رنگ کے نقاط نمودار ہوتے ہیں۔ اور بعض دفعہ اول گردن۔ سینہ اور پیٹ پر نکلتے ہیں۔ اور پھر بتدریج نیچے کی طرف آتے ہیں۔ اور جس قدر نیچے کی طرف آتے جاتے ہیں۔ اوپر کم ہوتے جاتے ہیں۔

خاص علامتیں اس مرض کی یہ ہیں کہ مریض غذا کو قریب قریب بالکل چھوڑ دیتا ہے۔ نبض سریع متواتر اور مختلف ہوتی ہے۔ کرب، بے چینی، اور پیاس زیادہ ہوتی ہے۔ بے خوابی اور ہڈیاں بھی ہوتا ہے۔ اور مریض چونک چونک پڑتا ہے۔ یہ بخار تین ہفتہ تک رہتا ہے۔ اور علامات جو نمایاں طور پر خطرناک ہوتی ہیں وہ زیادہ در دوسرے پتلے پتلے پھیکے رنگ کے گاہے سبز، زردی مائل رنگ کے بدبودار دست ہوتے ہیں۔ اور کبھی قبض بھی ہوتا ہے۔ زبان خشک ہوتی ہے۔ ہونٹوں پر پیریاں جم جاتی ہیں۔ پہلے یا دوسرے ہفتہ میں طحال (تلی)، بڑھ جاتی ہے۔ پیٹ شل ڈھول کے پھول جاتا ہے۔ اور اس میں بہت درد معلوم ہوتا ہے۔ ہاتھوں میں رعشہ کا پیدا ہو جانا۔ اور مریض کا متواتر عالم بیہوشی میں کپڑا یا جسم کو نوچنا کھسوٹنا یہ اس مرض کی مہلک علامات ہوتی ہیں۔ سخی یا نیلگوں دھبے جسم پر ہو جاتے ہیں۔ زبان پر سفیدی اور آنکھوں میں ایک قسم کی چمک ہوتی ہے۔ بخار روز بروز بڑھتا جاتا ہے۔ اول روز اگر صبح کو ۱۰۰ درجہ ہے۔ تو شام کو ۱۰۲۔ دوسرے روز صبح کو ۱۰۱۔ تو شام کو ۱۰۳ درجہ پر پہنچتا ہے۔ اسی طرح ۱۰۵ درجہ تک بڑھتا ہے۔ اگر اس سے زیادہ بڑھے۔ تو خوفناک علامتیں پیدا ہو جاتی ہیں۔ مریض پر آخر کار غشی طاری ہو جاتی ہے۔ جو ایک خطرناک حالت ہے۔

لہ تیز۔ لہ پے در پے +

آنتوں سے خون کا آنا اور اسہال ہونا بہت زیادہ خطرناک ہوتا ہے۔ ایسی صورت میں قلب کی حرکت یکایک بند ہو جانے سے موت واقع ہونے کا احتمال ہے + جس قدر دانے زیادہ نکلتے ہیں۔ اسی قدر مریض کی صحت کی امید ہوتی ہے +

اس مرض میں بڑی احتیاط کرنی چاہئے جس وقت بخار شروع ہو۔ اور باوجود کوئین کھانے اور غذاؤں میں اصلاح کرنے کے وہ متواتر چڑھتا ہے تو اس بخار کا گمان کرنا چاہئے۔ اور فوراً لائق طبیب یا ڈاکٹر سے رجوع کیا جائے۔ دانوں کو اچھی طرح دیکھے۔ تھوڑا سا غور کرنے سے دانے نظر آجاتے ہیں۔ فوراً خاص احتیاطیں عمل میں لائی جائیں۔ جس کمرے میں مریض ہو اُس کو ہوادار اور کافی طور پر روشن ہونا چاہئے۔ مریض کے کمرے میں پردے اور دوسرا غیر درزی فرنیچر (اسباب) نہ رہنے دے۔ صرف تیمار داروں کو مریض کے کمرے میں جانے کی اجازت دینا چاہئے +

بخار زیادہ تیز ہو یا گرمی کا موسم ہو۔ تو مریض کو کبیل پر لٹانا چاہئے۔ اور ٹھنڈے پانی میں تین تولیوں کو نم کر کے مریض کے جسم کو گردن سے پاؤں تک ڈھانک دینا بہت مفید ہوتا ہے۔ باری باری سے پیچے کا تولیہ جب گرم ہو جا تو اُس کو کھینچنا چاہئے اور دوسرے تولیے نیم گرم یا ٹھنڈے پانی میں تر کر کے اوپر رکھنا چاہئیں۔ اس عمل کو قریباً نصف گھنٹہ تک جاری رکھا جائے۔ تاکہ اس عرصہ میں میسر بچر گھٹ جائے۔ اور اکثر اسی ترکیب سے مریض کو نیند بھی اچھی طرح آجاتی ہے۔ اور خصوصاً جن بچوں کو بے چینی زیادہ ہو اُن کے لئے یہ بہت مفید عمل ہے +

غذائیں صرف سیال اشیاء استعمال کرائی جائیں مثلاً سگٹلر، ملک، یعنی بالائی اُتار ہوا یا مکھن نکالا ہوا دودھ یا آمش جو، ساگو دانہ، چائول کے پانی میں یا دودھ میں چوتھائی حصہ چونے کا پانی ملا کر یا جوش دیا ہوا سادہ پانی دینا چاہئے

بعض اوقات ڈاکٹر کی تجویز سے چند میوہ جات کے عرق یخنی - اور انڈے کی سفیدی مریض کو دی جاسکتی ہے۔ غذا جس قسم کی دی جائے۔ وہ بخوری مقدار میں ہو۔ جو دو سے تین اونس تک دی جاسکتی ہے (ایک اونس ڈھائی تولہ کا ہوتا ہے) اور برابر دو دو گھنٹے بعد دی جائے + اگر اسہال زیادہ ہوں۔ تو ایک ماشہ سفوف پشکری نصف سیر دودھ میں پھینٹ کر دینا مفید ہے۔ مگر بہتر یہی ہے کہ جو چیز دی جائے۔ وہ معالج کی تجویز سے دی جائے۔ اور جلد اقلیوں حمل میں لائی جائیں + بخار کا اثر دوسرے لوگوں پر نہ پہنچنے کے لئے یہ ضروری ہے۔ کہ جس قدر مریض کے فضلات ہوں وہ ایک ایسے ظرف میں جمع کئے جائیں جس میں فٹائل یا کوئی دوسری دوا دافع عفونت ڈالی ہو۔ اور انہیں آبادی سے دور دفن کر دینا یا جلوا دینا چاہئے +

زمانہ وبائی جبکہ مکان میں کوئی موت واقع ہو گئی ہو تو پاخانہ اور فضلات کے رکھنے کے ظرف اور جگہ پر خاص توجہ کرنی چاہئے۔ اور دافع تعفن ادویہ کو استعمال میں لانا چاہئے۔ خراب اور نجاست آلودہ کپڑوں کو پہلے تو کاربوئک لوشن چھڑک کر نصف گھنٹہ تک پانی میں جوش دیا جائے اور پھر انہیں دھلوا لیا جائے + بیمار دار کو لازم ہے کہ مریض کو چھونے کے بعد فوراً اپنے ہاتھ دھو ڈالائے۔ کمرہ کو خوب اچھی طرح ڈس انفیکٹ کرنا لازم ہے۔ دیواروں کو پرکلورائیڈ آف مرکری لوشن (غسول دار شکنہ) سے دھو کر پھر چونے کی پٹائی کر دینا چاہئے۔ اور تکھیوں کے دفعیہ کے متعلق جو تدابیر کہ ہیضہ میں بتلائی گئی ہیں۔ انہیں پرہیز بھی عمل کرنا چاہئے۔ بطور حفظ ماتقدم اب اس بخار کا بھی ٹیکہ نکلا ہے جس کے لگانے سے کہتے ہیں ایک سال تک انسان ٹائیفائیڈ فیور کے حملہ سے محفوظ رہتا ہے +

# فصل ششم

## دستبرداری چش

آنٹوں کے اندرونی حصوں میں خراش ہو کر سوزش ہو جانے کو چش کہتے ہیں۔ یہ بھی ایک متعدی مرض ہے۔ اس میں اول آؤں یا خون یا دونوں آنے لگتے ہیں۔ ابتدائی علامت دستوں کا آنا۔ پیٹ میں مروڑ ہونا اور متلی ہے۔ کبھی بخار بھی آجاتا ہے۔ پاخانہ جلد جلد ہوتا ہے۔ پیٹ میں مروڑ اور سوزش معلوم ہوتی ہے۔ کثیف دودھ (جس میں میلا پانی ملا ہو) خراب غذا، اور میلے یا نا صاف پانی کی وجہ سے یہ مرض پیدا ہو جاتا ہے۔ موسم گرمیاں عموماً اور موسم بہار اور بارش میں خصوصاً جبکہ موسم یکا یک گرم سرد ہو جایا کرتا ہے۔ چش کی بیماری ہو جاتی ہے۔ سخت بد ہضمی اور بیک ایک ٹھنڈ کا ہو جانا بھی اس مرض کا باعث ہوتا ہے۔

قبض کا رہنا اور شراب کا استعمال کرنا۔ سبترکاری اور سیوہ جان کا عرصہ تک استعمال نہ کرنا بھی اس مرض کے پیدا ہونے کے اسباب ہیں + ننھے بچے جن کی پرورش صرف دودھ ہی سے ہوتی ہے اور ان کے معدہ میں اور کوئی غذا نہیں پہنچتی۔ اس لئے ان کی آنٹوں میں کبھی ایک جھلی سی پڑ جاتی ہے۔ جو رفتہ رفتہ چش کا باعث ہوتی ہے۔ اور پرائی ہونے پر خطرناک ہو جاتی ہے + شیر خوار بچوں کو جب چش ہوتی ہے۔ تو اس کی بھی علامات مثل جوانوں کی علامات کے ہیں۔ اور اکثر تیز بخار بھی ہو جاتا ہے۔ بچہ بہت کمزور

اور پیار دکھائی دیتا ہے۔ پہلے سبز رنگ کے غلیظ دست آتے ہیں۔ پھر چند روز گزرنے پر خون اور آؤں آنے لگتے ہیں + پیچش کا بھی ٹیکہ جاری ہوا ہے۔ جو بھی بہت مفید ہے + چند مجرب نسخے جو ابتدائی حالت میں فی الفور استعمال کئے جاتے ہیں۔ قابل اطباء اور ڈاکٹروں سے حاصل کر کے درج ذیل کئے جاتے ہیں +

حاملہ عورتوں کو اکثر پیچش ہو جاتی ہے۔ جس کا اگر بروقت علاج نہ کیا جا۔ تو اسقاط کا باعث ہوتی ہے۔ اس مرض سے بچنے کے لئے دیر مضمر، تیز اور خراش پیدا کرنے والی غذا سے نیز سردی سے پرہیز لازمی ہے + عام طور پر پیچش، کثیف ہوا، غلیظ مقامات اور گندہ مکانات، کی سکونت سے پیدا ہوتی ہے۔ پیچش نہایت موذی مرض ہے۔ اور جب یہ پُرانی ہو جاتی ہے۔ تو آدمی کو گھلا گھلا کر مار ڈالتی ہے + پیچش میں روٹی، سُرخ مرچ، اور تیز چیزیں سخت نقصان پہنچانے والی ہیں + گوشت اور مٹھاس بھی مضر ہے۔ نشاستہ دار اشیاء آلو وغیرہ اور روغنی اشیاء بھی نہ دینا چاہئیں + پیچش سے مرین بچے ذرا بھی تیز چیز کی برداشت نہیں کر سکتے۔ اور وہ فوراً ہلاک ہو جاتے ہیں۔ شکر بھی اُن کے لئے مضر ہے۔ غرض اس بیماری میں کھانے پینے میں پرہیز کرنا نہایت ضروری ہے +

اس مرض میں زیادہ حرکت کرنا بھی مضر ہے۔ زین سواری یا سائیکل پر بیٹھنا بھی بد پرہیزی میں داخل ہے۔ چونکہ یہ مرض بھی متعدی ہے اس لئے مریض کی اجابت کو فوراً دبوادینا چاہئے۔ اور اگر اس اجابت کو جلا دیا جائے۔ تو بہتر ہے + قد مچوں پر فرائل یا دوسری ڈس انفیکٹنٹ (دافع عفونت) دوئیں ڈلوادینا چاہئے۔ اور اگر کسی برتن میں ہو تو اُس کو بھی ایسی ہی دواؤں سے صاف کر دیا جائے۔ کپڑے اور بستر وغیرہ بھی اگر کاربوئک لوشن میں بھگو کر صاف کر لئے جائیں تو بہتر ہے۔ ورنہ اُن کو صابن سے دھلوادینا تو ضروری ہے +

اس کا علاج نہایت فکر اور احتیاط کے ساتھ کرنا چاہئے۔ مناسب تو یہ ہے کہ چیچش کی علامات ظاہر ہوتے ہی فوراً پرہیز شروع کر دیا جائے۔ اور فوراً ہی ڈاکٹر یا حکیم سے رجوع کریں۔ لیکن اگر ڈاکٹر یا حکیم نہ ملے تو فوری پرہیز کرنا چاہئے۔ کہ بچہ کو ایک (ٹی سپون فل) یعنی چلے کا چمچہ بھر کیسٹرائل (رنڈی کا تیل) ملا کر بستر پر ملا دیں۔ پھر دو گھنٹہ کے بعد نصف یا ایک چمچہ بھر کیسٹرائل ایملشن دیا جائے جو دودھ گھنٹے کے بعد متواتر چند بار دیتے رہیں۔ اگر اجابت درست ہو چلی ہو تو چار چار گھنٹے کے وقفہ سے دینا چاہئے۔ یہ دوا نہایت مجرب ہے۔ اور فوراً اپنا اثر کرتی ہے +

دو سال سے کم کے بچے کے لئے چائے پینے کا نصف چمچہ اور دو سال سے چار سال تک کے لئے ایک چمچہ کیسٹرائل ایملشن کی خوراک تصور کرنی چاہئے۔ یہ دوا نہایت مجرب اور سریع الاثر ہے +

ڈاکٹری علاج کے مقابلہ میں یونانی علاج بہت سریع الاثر ہے۔ بالعموم اسپنول سٹم یا چار تخم پانی کے ساتھ پھانکتے ہیں۔ غذا میں خشک اور دہی استعمال کیا جاتا ہے۔ کھجڑی بھی کھاتے ہیں + اگر بچہ کمزور ہو گیا ہو۔ تو پانی میں بقدر دو چمچہ (چھوٹا چمچ) رائی ملا کر گرم غسل کرانا بھی مفید ہوتا ہے + اگر بچہ بہت چھوٹا ہے۔ تو دودھ پلانے والی کو اسپنول اور بچہ کو لعاب بہدانہ پلانا چاہئے۔ لیکن جو علاج کیا جائے۔ وہ ڈاکٹر یا طبیب کی رائے سے کیا جائے۔ بڑے بوڑھوں کی رائے یا عطائی علاج پر اکتفا نہ کیا جائے۔ ورنہ خطرناک حالت پیدا ہو جانے کا اندیشہ ہوتا ہے + دودھ قطعی طور پر نہ دیا جائے۔ اور اگر دودھ پیتا بچہ ہو تو صرف ماں کا دودھ پلانا چاہئے۔ لیکن ماں کو وہ غذائی حالت جو چیچش کے لئے مفید ہے + اگر ماں بد پرہیزی کرے گی۔ تو اس کا اثر بچہ پر سخت ہوا ہو گا + دودھ کے علاوہ اراروٹ بھی دینا چاہئے۔ یہ لعاب دار غذا ہے اور قریباً سب لعاب چیچش میں نفع کرتے ہیں۔ غذا میں ہر چوتھے گھنٹے پر بارلی واٹر

میں ایک چمچہ اُس دودھ کا جس کی بالائی آٹا رلی گئی ہو۔ یا چاول کا پانی ملا کر دینا چاہئے۔ بڑے بچوں کو علاوہ اس کے یخنی، انڈے کا مسچر، اور دودھ میں ماضم اجزاء ملا کر دئے جائیں۔ لیکن یونانی انڈے اور یخنی کو منع کرتے ہیں۔ اس لئے کیوں ایسی بات کی جائے۔ جس کو ماہران فن منع کرتے ہیں۔ یونانی ہوں خواہ ڈاکٹر اندیشہ ناک امراض میں ضرور اُن غذاؤں سے جو ہندوستان میں طبیب مضرت لاتے ہیں۔ اُس وقت تک احتیاط کرنا چاہئے۔ جب تک کہ ڈاکٹر صاف طور پر اُس کے نقصان نہ کرنے کی نسبت اطمینان کر دے ۛ





# فصل ہفتم

## کھانسی

کھانسی محض سردی یا محض گرمی یا راہ تنفس یعنی ہوائی نالیوں وغیرہ میں سرد ہوا یا غبار وغیرہ کے پہنچ جانے سے پیدا ہوتی ہے۔ اکثر زکام و نزلہ اس کی پیدائش کا باعث ہوتا ہے۔ مرطوب مزاج لوگ اس کا اثر جلد قبول کرتے ہیں۔ مرطوب موسموں میں بھی اس کا اثر جلد ہو جاتا ہے۔ لیکن جس کھانسی کا تعلق پھیپھڑوں سے ہوتا ہے۔ تو وہ سخت ہوتی ہے۔ اور خوفناک سمجھی جاتی ہے۔ کھانسی کبھی خشک ہوتی ہے۔ اور کبھی تر یعنی اس سے بلغم نکلتا ہے۔ بہر حال اس کے علاج پر فوراً توجہ کرنا چاہئے۔ بچوں اور جوانوں کی کھانسی خطرہ کا باعث ہے۔ اس سے غفلت کرنا گویا سخت بیماریوں کو دعوت دینا ہے +

اس بیماری میں چکناٹی اور ترش چیزوں سے بالعموم پرہیز رکھنا چاہئے۔ کھانسی معلوم ہوتے ہی اگر قبض ہو تو اسے رفع کر کے لعون سپنتاں یا رب السنوس وغیرہ کا استعمال شروع کر دیا جائے۔ اگر اس سے نہ جائے تو طبیب یا ڈاکٹر سے فوراً رجوع کیا جائے +

لیکن جب بچوں کو کھانسی ہو۔ تو ہمیشہ غور کے ساتھ اس امر پر توجہ کرنی چاہئے۔ کہ کہیں کالی کھانسی تو نہیں ہے۔ اور اس کی شناخت کے لئے صرف یہ علامت کافی ہے کہ بچہ کو کھانستے کھانستے قے ہو جاتی ہے۔

اور سانس کھینچنے لگتا ہے۔ چہرہ پر سُرخی یا نیلاہٹ آجاتی ہے۔ گارٹھا بلغم  
 سُندار نکلتا ہے۔ رات کے وقت کھانسی کی شدت ہوجاتی ہے + ایسی  
 صورت میں فوراً علاج کی طرف توجہ کی جائے۔ کیوں کہ یہ متعدی اور سخت  
 مرض ہے۔ عام طور پر یہ بات مشہور ہے۔ کہ چکنائی سے اس کھانسی میں  
 فائدہ ہوتا ہے۔ مکھن، اور شہد، یا مکھن، اور بادام، کا استعمال مفید  
 ہے۔ اس کے علاوہ سیاہ مینا یا سیاہ مرغی کا گھی بھی چٹاتے ہیں۔ یہ گھی اس  
 طرح سے بنایا جاتا ہے کہ سیاہ مرغی کو ذبح کرنے کے بعد آلائش وغیرہ سے  
 خوب پاک و صاف کر کے اسے گھی میں اس قدر تلا جائے۔ کہ اس کا عرق گھی  
 میں آجائے۔ اور وہ دونوں ایک جُز ہو جائیں۔ پھر اس گھی کو چینی یا شیشہ کے  
 برتن میں اٹھا کر رکھ لیں۔ اور مناسب مقدار میں چٹاتے رہیں +  
 یہ کھانسی عموماً چھ ہفتہ کے بعد اچھی ہوا کرتی ہے۔ بچوں میں اس کھانسی  
 سے نیمونیا ہو جانے کا اندیشہ ہوتا ہے +  
 چونکہ اس کھانسی کی چھوت بلغم کے ذریعے پھیلتی ہے اس لئے مریض  
 کے بلغم کو دبوا دینا یا جلوا دینا چاہئے +



# فصل ششم

## اَفْتَحَلْمِیَا - آشوب چشم

آنکھیں آنا اگرچہ معمولی مرض ہے۔ اور اکثر گرمی یا سردی سے ہوتا رہتا ہے۔ لیکن کبھی مادی بھی ہوتا ہے۔ اور ایک قسم کا آشوب چشم متعدی ہوتا ہے جس میں کمربض آنکھ میں سے کیٹ بہت زیادہ خارج ہوتی ہے بہ صورت میں احتیاط اور پرہیز کی زیادہ ضرورت ہے۔ غذا میں گرم، ترش، بادی اور سودا پیدا کرنے والی چیزوں سے پرہیز کرنا ضروری ہے۔ دھوپ میں چلنا پھرنا نہیں چاہئے۔ تیز چلنا بھی مضر ہے۔ کان یا سر میں تیل ڈالنا بھی بُرا ہے۔ سخت محنت کا کام بھی نہیں کرنا چاہئے۔ لکھنے پڑھنے سے قطعی احتیاط رکھی جائے۔ لیمپ آنکھوں کے سامنے نہ رہے۔ بلکہ کمرے میں اندھیرا ہو تو اچھا ہے۔ اگر یہ ممکن نہ ہو تو بہت کم اور نہایت دھیمی روشنی رہے۔ لیکن نگاہ اس کی طرف نہ رکھی جائے۔ آنکھوں پر دِن میں سبز ٹوٹی یا سبز چشمہ لگا رہے۔ دوا خواہ یونانی ہو یا ڈاکٹری نہایت صاف چینی یا شیشے کے ثابت برتن یا بوتل یا شیشی میں بند رہے۔ سیلے ہاتھ بھی نہ لگیں۔ دوا تیار کرنے کا طرف کامل احتیاط کے ساتھ خوب صاف کر لیا جائے۔ چونکہ آشوب چشم اکثر متعدی ہوتا ہے۔ اس لئے صفائی کی اشد ضرورت ہے۔ اس کی معمولی شکایات میں بھی ڈاکٹر کے مشورہ کی ضرورت ہے۔ اگر غفلت سے کام لیا جائیگا۔ تو بینائی میں فرق آجائیگا۔ یا بالکل بینائی جاتی رہیگی \*

# باب سوم

## تیمارداری

### فصل اول

اصول تیمارداری سے واقفیت کی ضرورت

(اور)

### عدم واقفیت کے نقصانات کی چند مثالیں

تمام عورتوں کو خواہ وہ کسی رتبہ اور درجہ کی ہوں، کسی نہ کسی وقت مریض کی تیمارداری کرنی ہوتی ہے، خواہ وہ مریض بچہ ہو، یا کوئی دوسرا تیمارداری کرنے کے اصول کی عدم واقفیت اور غلطی کر جانے سے اکثر جانیں ضائع ہو جاتی ہیں۔ اس لئے تیمارداری کے متعلق جلد باتوں کا جاننا، اور تمام احتیاطوں پر عمل کرنا مناسب اور ضروری ہے۔ میں ذیل میں چند واقعات جو نہایت معتبر ذریعوں سے معلوم ہوئے ہیں، بغیر اظہار نام کے درج کرتی ہوں۔ جن سے معلوم ہوگا۔ کہ باوجود پڑھے لکھے ہونے کے بھی تیمارداروں کی بے احتیاطی اور اصول حفظان صحت پر عمل نہ کرنے سے بیماروں کو کیا کیا تکلیفیں اٹھانی پڑیں اور کیسی عزیز جانیں ضائع ہو گئیں۔

(۱) ایک مغز اور تعلیم یافتہ عمدہ دار آغاز گرما میں چند میل دھوپ میں پیدل پھرنے کے بعد جب گھر واپس آئے تو اُن کی ناک سے خون کے چند قطرے ٹپکے۔ جس کو معمولی طور پر نکسیر پھوٹنا سمجھا گیا، اور اُسی کا علاج کیا گیا، مرض نے طوالت پکڑی، اور سیروں خون مکھ گیا، معالج ڈاکٹر نے سخت طور پر خاموشی اور سکون کی ہدایت کی، لیکن چند منٹ کو بھی بیمار دارو نے اس ہدایت پر عمل نہ کیا، ڈاکٹر نے حقہ اور پان کی سخت ممانعت کر دی تھی، مگر مریض کو ان دونوں چیزوں کی سخت عادت تھی، اور اُسکی عاجزی اور اصرار پر بیوی نے حقہ اور پان دیدیا، پھر تو وہ زیادتی اور تکلیف ہوئی۔ جس کی حد نہیں، خدا کو زندگی منظور تھی، کہ ایسی سخت تکلیف کے بعد جان سلامت رہ گئی ۛ

(۲) ایک اور عمدہ دار چشپس کے مرض میں مبتلا ہوئے۔ دن بدن مرض کی زیادتی ہوتی گئی، اُن کا دو سال کا ذہن اور خوبصورت بچہ جو اکلوتا بیٹا تھا ہر وقت پاس رہتا تھا۔ پانچ چھ دن کے بعد وہ بھی اسی مرض میں مبتلا ہو گیا۔ لیکن مرض درماں پذیر تھا، بچے کے رونے اور چلنے پر اُس کو شکر دیدی گئی، جس سے مرض بڑھ گیا، دوسرے دن پڑوس میں ماما اُن کے ایک دوست کے ہاں بچے کو بہلانے کے لئے لے گئی، وہاں دوسرے بچے کھانا کھا رہے تھے۔ اُن دوست کی بیوی نے یہ خیال کر کے کہ اس سے کیا ہوگا، شور میں روٹی مل کر دیدی، بس اُسی دن سے بچپن کا سدھ پڑ گیا، پھر تو بچہ ایسی سخت تکلیف میں مبتلا ہوا کہ خدا کی پناہ، اُسکی بے چینی نے تمام آس پاس کے گھروں میں رہنے والوں کو بیتاب کر رکھا تھا، آخر شہر اسی تکلیف و بے چینی میں اُس کا انتقال ہو گیا ۛ

(۳) ایک نہایت شریف خیال اور نیک طبیعت بی بی تھیں۔ اُن کو پانچ مہینے سے حرارت رہتی تھی۔ اور وہ غریب روز بہ روز کمزور، نحیف

ہوتی چلی جاتی تھیں۔ مگر معمولی علاج ہوتا رہا، اور کوئی زیادہ پرواہ نہیں کی گئی۔ دو تین مہینے بعد لیڈی ڈاکٹر نے دیکھ کر دق تشخیص کی، اور ایجنسی سرجن نے بھی اُن کی رائے سے اتفاق کیا، لیکن دق کا مادہ تیز تھا۔ جو تیزی کے ساتھ بڑھ رہا تھا۔ علاج کی یہی حالت رہی، اب اُس مکان کو دیکھئے جس میں ایسی مریضہ کا قیام تھا، مکان کا صحن ۱۰۰ انٹ مربع ہوگا۔ مگر چاروں طرف دالان سینے ہوئے تھے، تعمیر میں وینٹی لیشن (آمد و رفت ہوا) کا مطلق خیال نہیں رکھا گیا تھا، اسی صحن میں اُن کے شوہر نے دو منزلہ کمرہ بنایا تھا، اور شمالی جانب اُس کی تعمیر جاری تھی، حالانکہ شمالی ہوا فرحت بخش اور سرد ہوتی ہے۔ اور شمالی رویہ مکان ٹھنڈا رہتا ہے، اسی دو منزلہ عمارت نے شمالی ہوا کو روک دیا، یہی کمرہ جنوب رویہ بنایا جاسکتا تھا، صحن میں ڈیوڑھی کے سامنے پردہ کی دیوار بے ضرورت اُٹھائی گئی۔ چونہ پیسنے کی چکی بھی درمیان صحن قائم کی گئی تھی۔ جو دن بھر چلا کرتی تھی، اور بودوں کے گوبر کا انبار لگتا تھا۔ اسی مکان میں مرغیاں بھی پلی ہوئی تھیں۔ جن کی بیٹ ہر طرف پھیلتی رہتی تھی، وہیں دالان میں مریضہ کا پلنگ بھی بچھا ہوا تھا، اُس کے نزدیک تخت پڑا ہوا، جس پر درسی کا فرش تھا، جہاں اُن کی ساس بیٹھی رہتی تھیں۔

ایک مغرور عزیز نے اُن کے شوہراور خوشدامن سے بہت کچھ کہا، تو اُن کو ایک کھلی اور تازہ ہوا کی جگہ میں منتقل کر دیا، وہاں پہنچ کر قدرے فائدہ محسوس ہوا، حرارت کم ہونے لگی، نیند بھی آنے لگی، غذا میں دودھ بھی خالص ملتا تھا، اب زندگی کی اُمید قائم ہو گئی۔ مگر مریضہ کے والد پھر اُسی مکان میں لے گئے، اور وہاں جا کر تین ہفتہ کے بعد بیچاری کا انتقال ہو گیا۔

مکان کی یہ حالت اُس وقت کی دکھائی گئی ہے۔ جبکہ اُن مغرور عزیز کی عیادت کے لئے تشریف لانے کی خبر تھی۔

(۴) ایک مغز خاندان کی لڑکی کو ہسٹیریا (باؤ گولہ) کا مرض تھا اور ایک سال تک وہ اس مرض میں مبتلا رہی ۔  
 لڑکی کے باپ تعلیم یافتہ تھے ، سوسائٹی ، اور صحبت بھی اچھی ملی تھی ، خیالات میں روشنی بھی تھی ، لیکن والدہ اگرچہ جاہل نہ تھیں تاہم حفظانِ صحت کے اصول اور باقاعدہ تیمار واری سے واقف بھی نہ تھیں ۔  
 ان کی ایسے خاندانوں میں آمد رفت نہ تھی ۔ جہاں ایسے چرچے ، اوتد کرے رہتے ہیں ۔ وہ اپنی چار دیواری کو ہی دُنیا ، اور اپنے عزیز و اقربا کو ہی دُنیا کی آبادی جانتی تھیں ، لڑکی کی علالت سے دونوں پریشان تھے ۔  
 کسی ڈاکٹر و حکیم سے بغیر رجوع کئے ہوئے نہ چھوڑا ۔ گھر کی غاد مائیں تعویذ گنڈے بھی کئے جاتی تھیں ، میاں ، بی بی کو بھی اعتقاد تھا ۔ مگر بی بی کو یہ بھی خیال ہو گیا تھا ۔ کہ صرف مرض ہی نہیں بلکہ کچھ نہ کچھ اسرار (آسیب) ہے اس لئے تعویذ گنڈوں کا سلسلہ بھی جاری تھا ۔

ہمارے یہاں تعویذ گنڈوں کا مسئلہ بہت زیادہ غور طلب ہے ، اس میں شک نہیں کہ کلامِ الہی میں اثر ہے ۔ اور یہی عقیدہ ہر مسلمان کا ہونا چاہئے ۔ لیکن اس امر پر بھی غور کرنا ضروری ہے ۔ کہ اثر آیات قرآنی یا ادویہ ماثورہ کے پڑھنے سے ہوتا ہے ۔ نہ کہ کاغذ پر سیاہی سے لکھ کر گھول کر پلانے سے ، اس سے توصاف طور پر صریح نقصان معلوم ہوتا ہے ، کیونکہ کاغذ اور روشنائی سے اکثر اوقات مریض کو ضرر پہنچتا ہے ۔ اسی طرح اگر زعفران سے رکابی پر لکھ کر اُس کو پانی میں پلایا جائے ۔ تو ممکن ہے کہ مریض کو جو مرض ہو ۔ اُس میں نقصان کرے ، پس بہتر یہی ہے ۔ کہ عجز و الحاح کے ساتھ قرآن مجید اور دُعاؤں کو پڑھے ۔ صحت کی دُعا مانگے ، یا جن کو بزرگ اور خداسیدہ سمجھا جائے ۔ اُن سے دُعا کرائی جائے ، یا زیادہ سے زیادہ تسکینِ قلب کے لئے تعویذ وغیرہ کا اس طریقہ سے استعمال کیا جائے ، جن کا اثر حاجی طور پر ہو ۔

ماں ، باپ دونوں پریشان تھے۔ جلد جلد معالج بدلے جلتے تھے ، کبھی یونانی علاج ہوتا تھا ، اور کبھی ڈاکٹری اور کبھی عطائی۔ غرض اولاد کی پریشانی سب کچھ کراتی تھی۔ لیکن اصول تیار داری سے چونکہ واقفیت نہ تھی۔ اس لئے مریضہ کا رکھ رکھاؤ اور آلٹ پلٹ باقاعدہ نہ ہوتی تھی ۛ

معالج ڈاکٹر نے حکم دیا۔ کہ مریضہ کے نزدیک نرس (خدمتہ مریض) رہے۔ مریضہ کے باپ نے نرس رکھنا چاہا مگر والدہ راضی نہ ہوتی تھیں ، بہ ہزار وقت وہ راضی کی گئیں ، اور نرس مقرر ہوئی۔ با اصول تیار داری شروع ہو گئی ، مگر مریضہ کو یہ وہم ہو گیا تھا۔ کہ میرے معدہ میں پھوٹا ہے ، اس لئے وہ کوئی غذا نہیں کھاتی تھی۔ اور جب کھاتی تو وہ بالکل نہیں ٹھیرتی ، اور ہضم نہ ہوتی تھی ، اور ہر وقت معدہ میں درد معلوم ہوتا تھا ، نرس اپنے طریق پر غذا کا انتظام کرنا چاہتی تھی۔ لیکن یہ بات مریضہ کی ماں اور بہنوں کو منظور نہ تھی ، مریضہ کو خاموشی کے ساتھ تنہائی میں رہنے کی ضرورت تھی ، تاکہ نیند آجائے ، اور نرس اس پر زور دیتی تھی۔ مگر والدہ اور بہنیں گوارا نہ کرتی تھیں۔ کہ کیونکر ہم اس کو تنہا چھوڑیں۔ جو خود ہم کو چند روز میں چھوڑنے والی ہے ۛ

اگرچہ مریضہ کو بھی ماں بہن سے جدا ہونا پسند نہ تھا۔ لیکن نرس کی مٹھی ہتھی باتیں اور اس کی طبیعت کو دوسرے کاموں کی طرف متوجہ رکھنے سے اس قدر ضرور اثر ہو گیا تھا کہ مریضہ کو نہ انکار تھا اور نہ اقرار ۛ

نرس کبھی اس سے گلوبند بنواتی اور کبھی باسکٹ بنواتی اور مریضہ کا دل اس میں بہل جاتا۔ اور اس وقت وہ درد کی تکلیف کو بھول جاتی ۛ

مگر والدہ اور بہنوں کی اس محبت و عادت کی وجہ سے جو عموماً ہندوستان کی تمام قوموں میں پائی جاتی ہے۔ یہ حالت تھی۔ کہ وہ اپنے اوپر ہر قسم کی تیمارداری کی کل تکلیفیں گوارا کریں ، لیکن ان کو اس سے علیحدگی پسند نہ تھی۔ کاشکے ان کو تیمارداری کا طریقہ اور اس کے اصول سکھائے جاتے۔ تو وہ



بدرجہ نرس سے اچھا کام کرتیں۔ کیونکہ نرس جو کام کرتی ہیں، وہ بطور مفت (سپر دکی ہوئی) خدمت کے ہوتا ہے، لیکن ماں بہنوں کے ایسے کام شفقت اور محبت ملی ہوئی ہوتی ہے +

اس میں شک نہیں کہ بعض وقت ڈاکٹر کے حکم سے مریض کے فائدہ کے لئے اس قسم کی سختیاں کرنا پڑتی ہیں۔ جو والدہ سے خواہ وہ کیسی ہی تعلیم یافتہ ہو کر نا نامکن ہے، لیکن اگر سب عورتوں کو اس قسم کی باقاعدہ تعلیم دی جائے۔ تو ماں، بہن، نہ سہی دوسری عزیز یا ملنے والی، یا خاندان کی عورتیں ایسی مدد دے سکتی ہیں، غرض مریضہ کے پاس ہر وقت ماں، بہنوں اور گھر کی عورتوں کا مجمع رہتا تھا، خاموشی و سکون کا پتہ نہ تھا، ڈاکٹر اور نرس کی ہدایات پر مطلق عمل نہ ہوا، اور ڈاکٹری علاج چھوڑ کر یونانی علاج شروع کیا گیا، چونکہ تقدیر میں زندگی تھی اس لئے اس علاج سے قدرے آرام ہو گیا، لیکن مریضہ نے جو جو تکلیفیں برداشت کیں ان کی کوئی انتہا نہ تھی، بعض تکالیف مریض بیمار داروں کی جہالت اور نادانیت کی بدولت پہنچیں اور بعض جب تک خدا کی مرضی تھی اٹھانی پڑیں +

(۵) ایک لڑکی کے سات سال کی عمر میں بائیں جانب پسلی میں خطرناک پھوڑا نکلا، ڈاکٹر نے علاج کیا، جس سے فائدہ شروع ہو گیا، ایک دن دوا کی دو پڑیاں بھیجی گئیں۔ دونوں میں سفید رنگ کا سفوف تھا، لیکن ایک پھانسنے کی تھی، اور دوسری پھوڑے پر چھڑکنے کی، لڑکی کے ماموں نے اپنی بہن یعنی لڑکی کی والدہ کو دونوں پڑیاں دیکر استعمال کرنے کے متعلق سمجھا دیا۔ والدہ نے لے کر طاق پر رکھ دیں۔ اگرچہ ان پر نام لکھے ہوئے تھے۔ لیکن یہ ان پڑھ تھیں استعمال کرتے وقت بھول گئیں۔ کہ کونسی چھڑکنے کی ہے اور کونسی پھکانے کی۔ غرض پھکانے والی دوا چھڑک دی۔ اور چھڑکنے والی پھکا دی، پڑیا پھانسنے کے چند منٹ بعد ہی مریضہ کی حالت غیر ہو گئی، اور

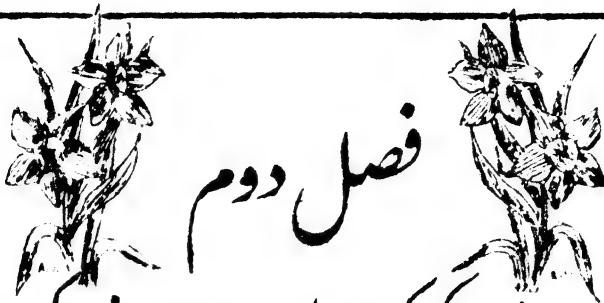
اُس کو استفراغ شروع ہوا۔ ڈاکٹر بلایا گیا۔ اُس نے قے کو دیکھ کر پہچان لیا کہ یہ بد احتیاطی ہوئی ہے، فوری علاج ہو گیا، اور مریض بچ گئی، ورنہ غریب مریضہ ہرگز جانبر نہ ہوتی، کیونکہ وہ نہ ہر پل دوا تھی +

(۶) ایک پاری لیڈی نے اپنے بھائی کی لڑکی کو پلانے کی دوا کے دھوکے میں آور دوا جو اسی شیشی کے قریب دوسری شیشی میں رکھی ہوئی تھی، اندھیرے میں بغیر لیبل پڑھے ہوئے پلا دی۔ اور اُس کے اثر سے فوراً لڑکی کا انتقال ہو گیا۔ جب روشنی میں شیشی کا لیبل دیکھا گیا۔ تو معلوم ہوا کہ وہ سخت نہ ہر پل دوا تھی +

غرض ایسے صد ہا واقعات ہیں جو روزمرہ ہمارے ہندوستانی گھروں میں پیش آتے رہتے ہیں۔ اس لئے بیمار داروں کا فرض ہے۔ کہ وہ ہر ایک قسم کی احتیاط عمل میں لائیں، اور تمام اصولِ حفظانِ صحت پر کاربند ہوں، اور یہ اُسی صورت میں ہو سکتا ہے۔ کہ باقاعدہ تعلیم حاصل کریں، یا اس قسم کی کتابیں مطالعہ میں رکھیں +

اب ذیل میں بیمار داری کے متعلق چند ایسی معمولی اور ضروری ہدایتیں درج کی جاتی ہیں، جن پر آسانی عمل ہو سکتا ہے +





## فصل دوم

مریض کے کمرہ، لباس، اور جسم وغیرہ کی  
احتیاط و صفائی اور حالت کی نگرانی

مریض کا کمرہ خوب اچھی طرح صاف، ہوادار، اور روشن ہونا چاہئے۔  
اور اگر ممکن ہو۔ تو ایسے کمرہ میں مریض کو رکھا جائے۔ جس میں آفتاب کی روشنی  
اور تازگی ہوا براہ راست آ سکے۔ دوسرے کمروں میں ہو کر ہوا کے داخل ہونے  
پے اُس میں کثافت پیدا ہو جاتی ہے، تمام قالین، دریاں، اور غیر ضروری  
فرنیچر کمرے کے باہر نکال دینا چاہئے، اور دروازوں اور کھڑکیوں پر سے  
پردوں کو اتار لینا چاہئے، اور مریض کے کمرہ میں ہوا اور روشنی کو آنے دینا  
چاہئے، کیونکہ روشنی بھی علاج کا ایک معقول ذریعہ ہے +

سردی کی حالت میں جبکہ کمرہ گرم رکھنے کی ضرورت ہو۔ تو انگلیٹھی میں  
آگ روشن رکھی جائے، لیکن یہ احتیاط رہے کہ آگ باہر سے جلا کر لائی جائے،  
ناک کمرے کے اندر دھواں نہ بھرے، اور اُس کو پلنگ سے فاصلہ پر رکھا جائے،  
اور ایسی صورت میں دروازے بند نہ رکھے جائیں۔ ورنہ کوشموں سے کاربائیٹ  
ایسڈ گیس نکلتی ہے وہ سخت نقصان پہنچاتی ہے +

گرمی کے موسم میں جبکہ کمرے میں دھوپ کا زیادہ گزر ہو، اور خس وغیرہ  
کی ٹائیاں لگانا مریض کے لئے مضر ہو اور کمرہ سرد رکھنا ضروری سمجھا جائے، تو

سہل تدبیر یہ ہے۔ کہ سیاہی مائل سبز کتان کا پردہ لٹکا دیا جائے، اس سے گرمی رفع ہو جاتی ہے +

مریض کا پلنگ دیوار سے لگا کر، یا دروازے کے سامنے بچھانا ٹھیک نہیں ہے، بلکہ ایسی جگہ ہونا چاہئے، کہ جہاں ڈرافٹ (ہوا کا جھونکا) نہ لگے، یہ خیال رہے۔ کہ پلنگ چوڑا ہو، تاکہ بستر یا چادر بدلنا ہو تو وہ آسانی سے تبدیل ہو سکے +

پلنگ کے علاوہ کمرے میں مریض کے لئے دو ایک آرام کرسیاں بھی رکھ دی جائیں، اور اگر اُس میں اس قدر طاقت ہو۔ کہ وہ بستر سے اُٹھ سکے تو ضرور کرسی پر بٹھا دیا جائے +

پلنگ اگر ولایتی قسم کا بنا ہوا ہو۔ تو خیر، ورنہ اگر نوٹ یا ستلی، اور بان کا ہو تو خیال رکھنا چاہئے۔ کہ وہ ڈھبلا نہ ہو جائے، کیوں کہ ڈھیلے پلنگ سے مریض کو تکلیف ہوتی ہے۔ اسی طرح اس کا بھی خیال رہے۔ کہ بستر پر سلوٹیں اور تکیے سخت نہ ہوں۔ اس سے مریض کو بے چینی ہوتی ہے +

مریض کی چارپائی کے پاس مناسب جگہ پر ایک گھنٹی رکھ دی جائے۔ تاکہ جب وہ کسی کو بلانا چاہے۔ تو گھنٹی بجادے۔ کیونکہ اکثر مریض کو بلانے کے لئے چیخنا، چلانا پڑتا ہے۔ جس سے سخت تکلیف پہنچتی ہے + جہاں تک ممکن ہو بیمار کے کمرے میں تندرست آدمی کو ہرگز نہ سونا چاہئے، کیونکہ تندرست آدمیوں سے مریض کے کمرے کا بھر جانا خود بیماری کا ایک سبب ہو جاتا ہے۔ لیکن جب ایسا مریض ہو۔ کہ اُس کی خبر گیری کے لئے تمام رات اُس کے کمرے میں رہنے کی ضرورت ہے۔ تو ڈو، نین، آدمی باری باری سے رہیں اور ڈاکٹر یا طبیب کی ہدایتوں کی کامل طور پر پابندی رکھیں، خواہ اُس کام کے کرنے میں بظاہر اپنے آپ کو یا مریض کو کیسی ہی تکلیف کیوں نہ ہو، کیونکہ ازالہ مرض کے لئے بعض وقت ایسی تدابیر اختیار کرنی پڑتی ہیں، کہ نظر اہر

اُس میں مریض کو تکلیف پہنچتی ہوئی معلوم ہوتی ہے، مگر عقلمند آدمی خدا پر بھروسہ کر کے اُس کام کے واسطے تیار ہو جاتے ہیں، اگرچہ ہم ہندوستانی ہی نہیں بلکہ یورپین بھی جن کے یہاں قواعدِ تیمار داری اور ڈاکٹری ہدایات پر سختی کے ساتھ عمل کیا جاتا ہے، فطری اُس و محبت کے سبب سے ایسی تدبیر پر بشکل ہی عمل کر سکتے ہیں۔

سب سے زیادہ ضروری چیز مریض کے کمرے کی صفائی ہے۔ ایسے کمرے کا فرش خالین وغیرہ کا نہ ہونا چاہئے۔ بلکہ روغنی ٹاٹ، یا سینل پاٹی کا ہو۔ جو نم کپڑے سے پونچھا جاسکے، نم کپڑے سے گرد صاف ہو جاتی ہے، اور اجرامِ دُور ہو جاتے ہیں۔

فرش پر اگر کوئی چھوٹی چٹائی ہو۔ تو اُس کو باہر نکال کر دھوپ دکھا دینی چاہئے۔

پلنگ پر سفید گدا، اور بستر ہونا چاہئے، تاکہ مریض کی کُلی وغیرہ سے جو پانی گرتا ہے۔ اُس سے چادر پر رنگ نہ آئے۔ بستر پر صاف چادر ہونا چاہئے، اور کم سے کم دو چادریں ہر وقت تیار رہیں، تاکہ ایک میلی ہو جانے پر دوسری فوراً بدلوا دی جائے۔

تمام متعل پارچے، اور خارج شدہ فضلات کمرے سے باہر کر کے افعِ عفونت دواؤں، یا پانی میں ڈال دینا چاہئے، فرش پر خواہ تھوڑی دیر کے لئے ہی کیوں نہ ہو اُن فضلات کا گرانا ٹھیک نہیں ہے۔

ڈاکٹر یا طبیب سے اجازت لیکر مریض کے جسم کو روزانہ صابون، اور گرم پانی سے دھو دینا چاہئے، بہت سے امراض میں مریض کی جلد ایسی سیرج الاثر ہو جاتی ہے۔ کہ اگر غفلت کی جائے۔ تو بہت جلد جسم پر کثافت بیٹھ جاتی ہے۔ بعض لوگ مریض کو سو کر اٹھنے کے بعد صرف کُلی کرا دیتے ہیں۔ اس سے منہ میں بدبو آنے لگتی ہے، اور غذا کے جو ریزے کدانتوں کی جڑوں میں رجاتے

ہیں، وہ سرگز بیماری کا مادہ بن جاتے ہیں۔ نیز سر میں کنگھا وغیرہ بھی نہیں ہوتا ہے۔ جس کا نہ ہونا جوئیں پیدا کر دیتا ہے، اس لئے یہ ضروری ہے۔ کہ اگر ممکن ہو تو مرین کو مسواک یا برش یا منجن جیسی صورت ہو استعمال کرانا چاہئے، اور بالوں میں کنگھا دیا جائے، اگر مرین بہت کمزور ہو۔ تو ہاتھ پیر اور دیگر اعضائے جسم کو دھو کر خفا ہی خشک کر لیا جائے۔ یا نصف جسم ایک بار اور نصف دوسری بار دھویا جائے۔

بیشتر، اور اکثر امراض میں مرین کو سکون اور خاموشی کی سخت ضرورت ہوتی ہے، لیکن بہت ہی کم لوگ اس بات کا التزام رکھتے ہیں۔ کہ مرین کے کمرے میں خاموشی رہے، ورنہ ہمارے ہندوستانی گھروں میں تو مرین کا کمرہ اچھا خاصہ ایک کلب (جمع) بن جاتا ہے۔ جہاں مختلف خیالات اور مختلف طبیعت کے لوگ بیٹھ کر دنیا بھر کے قصے بکھیڑے پیش کرتے ہیں۔ اور خصوصاً عورتیں نوچ بٹھنا جانتی ہی نہیں۔ پھر اُن کے ساتھ چھوٹے چھوٹے بچے اور بھی شور و غل مچا کر مرین کو وق کر ڈالتے ہیں، حالانکہ صحت کے لئے یہ بہت ضروری ہے۔ کہ دماغ اور خیالات کو سکون کا موقع دیا جائے، لہذا تیمار دار پر فرض ہے۔ کہ وہ یہ انتظام کرے کہ شور و غل و چیخ پکار اور آدمیوں کا ہجوم مرین کے کمرے میں نہ ہو۔ بعض بدتمیز نوکر نعل دار یا چرچر کرنے والا جوتا پہن کر بار بار کمرے میں آتے جاتے رہتے ہیں۔ اُن کو سخت ہدایت کی جائے۔ کہ وہ ایسا جوتا استعمال کریں جس میں آواز نہ ہو۔

تیمار دار کو چاہئے۔ کہ طبیب یا ڈاکٹر مرین کے متعلق جو ہدایات کرے اُن کو اچھی طرح سمجھ لے۔ بلکہ بہتر یہ ہے۔ کہ کسی یادداشت کی کتاب پر مارج کرے، انگریزی دواؤں کے استعمال میں بہت زیادہ احتیاط کی ضرورت ہے۔ پڑیا اور شیشی پر ہمیشہ دوا کا نام اور پلانے کا وقت تحریر کر لیا جائے کہ، اور جو لوگ انگریزی نہیں جانتے ہیں اُن کو اردو میں لکھ لینا چاہئے۔ دوا کی

مقدار بالکل ٹھیک ہو، اور اگر پیمانے کی شناخت بخوبی ہو تو پیمانے کے ذریعے سے وزنہ شیشی پر ہی پیمانے کے حساب کا کاغذ لگا لیا جائے اور اس کے مطابق دوا دی جائے۔

رفیق دوا کے لئے شیشی یا چینی کا برتن کام میں لایا جائے، دھات کے برتنوں میں بہت سے اندیشے رہتے ہیں، اگر دن میں کئی مرتبہ پینے کی دوا ہے، اور کوئی وقت ناعد ہو جائے۔ تو خوراک کو ڈبل (دوگنا۔ دوچند) نہ کر دیا جائے۔ بلکہ ایک وقت کے لئے جو مقدار مقرر ہے وہی دی جائے، دوا دیتے وقت شیشی کو اچھی طرح ہلاینا چاہئے تاکہ جو دوا نیچے جمی ہوئی ہے وہ ہل جائے۔ یونانی ادویہ کی مقدار میں کبھی احتیاط نہیں ہوتی ہے۔ اور یقیناً اس عدم احتیاط سے بہت ایسے نقصانات ہوتے ہیں جو محسوس نہیں ہوتے، لیکن تیمار دار اگر عطاروں کے بھروسہ پر نہ رہیں۔ اور خود وزن کرنے کا کاٹنا اپنے یہاں رکھیں، اور دوا کا وزن کر لیا کریں۔ تو ان نقصانات سے حفاظت رہیگی۔

بناتاتی مفرد دوا میں کبھی صاف نہیں ہونیں، ان میں مٹی ملی ہوئی ہونی ہے، لہذا پینے، یا جوش دینے، یا بھگونے سے پہلے ان کو خود صاف کر لیا جائے، اور جب جوش دیا جائے۔ تو قلعی کے برتن، یا ایلو سینم کے برتنوں میں جوش دیا جائے، بھگونے کے لئے بھی چینی و نیز کالج یا ایلو سینم کا برتن استعمال کیا جائے، دوا پینے کا پتھر سخت قسم کا پتھر ہونا چاہئے، تاکہ پینے میں پتھر کے اجزا شامل نہ ہو سکیں، لیپ اور پینے کی دوا کے پتھر جدا جدا ہونے چاہئیں، اور دوا پینے سے قبل ان کو خوب اچھی طرح رگڑ کر دھو لیا جائے۔

بالعموم شربتوں میں مختلف قسم کا رنگ دیدیا جاتا ہے۔ جو بڑی حد تک مضر ہے، اس لئے بہتر یہ ہے۔ کہ شربت نہایت اطمینان کے بعد لینے چاہئیں، یا مکان پر بنائے جائیں، اگر طبیب خاص طور پر ہدایت نہ کرے۔ تو دوا ہمیشہ نئی خریدی جائے، اکثر عطاروں کے ہاں برسوں کی پڑی ہوئی

دوا میں رہتی ہیں، جن میں کچھ اثر باقی نہیں رہتا، اگرچہ بہ نسبت ڈاکٹری کے یونانی دوا میں خطرہ کم ہے، لیکن پھر بھی احتیاط شرط ہے، خصوصاً جراثیم کی احتیاط زیادہ یونانی میں ہونا چاہئے، کھانے اور ملنے کی دوا میں، اور تیز زہریلی، اور غیر زہریلی دوا میں پاس پاس نہ رکھی جائیں، بلکہ اُن کو الگ الگ رکھنا چاہئے، ورنہ اکثر دواؤں کے بدل جانے سے اس میں بھی سخت نقصان پہنچتا ہے، اور جس چیز میں کہ وہ رکھی ہوں، اُس پر ان کا نام لکھ دینا چاہئے۔ دواؤں کو کبھی اندھیرے میں اٹھا کر مریض کو نہ دینا چاہئے بلکہ روشنی میں پرچہ ترکیب استعمال پڑھنے کے بعد پلائی چاہئیں۔ ورنہ اگر دوا بدل گئی جیسا کہ کبھی کبھی ہو جاتا ہے، تو نہایت مہلک نتیجہ نکلتا ہے۔

ہمیشہ یاد رکھو۔ کہ ڈاکٹری زہریلی دوا میں عموماً نیلے رنگ کی شیشیوں میں ہوتی ہیں اور ایسی شیشیوں پر جو لیبل ہوتا ہے۔ اُس پر سرخ سیاہی سے عموماً انگریزی میں اور کبھی اردو و ہندی میں لفظ پاؤڈر یا زہر لکھا ہوا ہوتا ہے، بچوں کے گھر میں کبھی ایسی ادویات رکھنا نہ چاہئے۔ بلکہ میرے خیال میں تو زہریلی دوا گھر میں آنا ہی مناسب نہیں۔ جب تک ڈاکٹر کسی مریض کے واسطے نہ دے۔ اگر ایسی دوا کسی نسخہ میں ہو۔ جو زہریلی ہو، اور وہ پھکائی جائے تو اُس کو علیحدہ احتیاط سے رکھنا چاہئے۔

بعض جلد باز تیار دار یونانی علاج میں ڈاکٹری کو، یا ڈاکٹری علاج میں یونانی کو خلط ملط کر دیتے ہیں، یا کسی عطائی کی دوا دیدیتے ہیں، اگرچہ کبھی یہ تدبیر مفید بھی ہوتی ہو لیکن اکثر ایسی سخت مضر ہو جاتی ہے۔ کہ اُس کی تلافی پھر بڑی مشکل سے ہوتی ہے۔

سخت امراض کی حالت میں ہوشیار تیار دار کو چاہئے۔ کہ مریض پر جو حالتیں گذرتی ہوں، یا جن تکلیفوں اور خواہشوں کا وہ اظہار کرتا ہو۔ یا جس بات سے اُس کو بے چینی ہوتی ہو، اور اسی طرح کے وہ تمام حالات جن کا



معالج سے کننا ضروری ہو، ان سب کو ایک یادداشت کے اوپر لکھنا جائے۔  
 تاکہ بیان کرتے وقت کوئی ضروری بات رہ نہ جائے +  
 مریض کو جہاں تک ممکن ہو، روزانہ ورنہ دوسرے تیسرے دن  
 لباس ضرور تبدیل کرایا جائے۔ اور موسم اور مرض دونوں کا خیال رکھ کر  
 لباس پہنا جائے، لیکن یہ ضروری ہے کہ لباس ڈھیلا اور نرم ہو +





## فصل سوم غسل



اگر ڈاکٹر منع نہ کرے تو بخار والے کو ٹھنڈے پانی کا غسل کرنا بہت فرحت پیدا کرتا ہے۔ ٹھنڈے پانی میں اسپنج کو تر کر کے تمام جسم کو دھونا چاہئے۔ اور مریض کو ایسے بستر پر لٹانا چاہئے، کہ جو نمی کو جذب نہ کر سکتا ہو، بعد ازاں ملائم تولیے سے جسم کو خشک کر لینا چاہئے۔ اس کے لئے واٹر پروف (مستح) موم جامہ بہت اچھی چیز ہے اور خصوصاً اُس حالت میں جبکہ زچہ کے لئے ضرورت، یا چھوٹے بچوں کے واسطے درکار ہو۔ حضرت رسول مقبول صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا ہے کہ تم اپنے مریضان بخار کا علاج سرد پانی سے کرو۔ طب نبوی میں اس کی مفصل تدبیر لکھی ہوئی ہے \*

جس بچہ کو تیز بخار آتا ہو۔ اُس کو چادر پر لٹا کر آہستہ آہستہ سو درجہ کے گرم پانی والے ٹپ میں اتارنا چاہئے۔ پھر سرد پانی یا برف کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے پانی میں ملاتے رہنا چاہئے۔ یہاں تک کہ پانی کا ٹمپریچر (درجہ حرارت) اتنی درجہ فارن ہائٹ تک ہو جائے \*

دس پندرہ منٹ سے زیادہ دیر تک غسل نہ کرنے دیا جائے۔ اور جسم کو فوراً خشک کر کے چادر اُڑھا کر تھوڑا میٹھا تیل جسم پر مل دیا جائے۔ بخار کے

لے فارن ہائٹ (Fahrenheit) یہ ایک قسم کا تھرمائیٹر یعنی مقیاس الحرات ہے جس میں ۲۱۲ درجے ہوتے ہیں۔ اس کے ۳۲ درجہ پر پانی جم جاتا اور ۲۱۲ درجہ پر کھولنے لگتا ہے \*

مریضوں کے لئے چادر ہلکی اور جوت دار ہونی چاہئے۔ جوانوں کے لئے ٹھنڈے پانی سے اُس کے جسم کو دھو دینا بہ مقابلہ غسل کے آسان ہوتا ہے۔ اور بخار کم کرنے میں وہی اثر رکھتا ہے۔ جو غسل سے حاصل ہوتا ہے۔ اور مریض کو کوئی تکلیف نہیں ہوتی۔ وہ مکمل پر لیٹ جاتا ہے۔ اور اُس کے برہنہ جسم پر تولیوں کو نیم گرم یا ٹھنڈے پانی میں تر کر کے اڑھا دیتے ہیں \*

آخری تولیہ جبکہ ٹانگوں اور پاؤں پر ڈالا جائے۔ تو پہلا تولیہ جو سینہ پر ہے اُس کو ہٹا کر جدید نم تولیہ بجائے اُس کے اڑھا دینا چاہئے، اور نیز بخار میں ڈاکٹر کی، ہدایت کے موافق بیس منٹ یا اُس سے زیادہ دیر تک یہی عمل کرتے رہیں، یا جب بخار کا جلد اتر جانا منظور ہو۔ تو مریض کو صرف نم چادر اڑھا دینا، اور ایک گرم کبل سے کم و بیش نصف گھنٹہ ڈھانکے رکھنا کافی ہے یہ نہیں سمجھنا چاہئے۔ کہ اس تدبیر سے بخار اتر جائیگا، بلکہ یہ تدبیر حرارت اور بے چینی کم کرنے کے واسطے ہوتی ہے، جب ٹمپریچر ۱۰۵ یا ۱۰۶ ڈگری ہوتا ہے تو مریض کو بہت بے چینی ہوتی ہے، اس لئے اس عمل سے مریض کو آرام پہنچتا ہے، اور ٹمپریچر ایک دو درجہ گھٹ جاتا ہے، کیوں کہ بخار کیسا ہی سخت قسم کا ہو یا معمولی درجے کا ہو۔ اُس کی زیادتی کے اوقات ضرور ہوتے ہیں۔ اور جبکہ وہ اپنے اوقات پر تیز ہوتا ہے، تو اس عمل سے اُس میں کمی ہو کر مریض کو تسکین ہو جاتی ہے، اور پھر وہ اپنے اوقات مقررہ تک پہنچا ہی رہتا ہے، کیوں کہ جیسے بخار کی زیادتی کے اوقات ہوتے ہیں، ویسے ہی اس کی کمی کے اوقات بھی ہوتے ہیں۔ بخار کی تیزی کے وقت جو یہ ترکیب کی جاتی ہے اُس سے ایک دو گھنٹہ شدت بخار اور بے چینی کو افاقہ رہتا ہے اور اُس کے بعد خود کمی کے اوقات شروع ہو جاتے ہیں، اور اس طرح سے مریض کا بہت سا وقت بخار کی کمی میں گزرتا ہے، جس سے اُس کی قوت پر زیادہ مضر اثر نہیں پڑتا۔ یہ عمل گویا دوائے مسکن کا کام دیتا ہے، اور رفتہ رفتہ بخار

ٹوٹ جاتا ہے +  
 قویخ، یا آنتوں کی مروڑ میں اور بچوں کو بہ حالت تشنج گرم پانی کا غسل  
 مفید ہوتا ہے +  
 ایسے غسل میں گرم پانی کا ٹمپرچر ۹۸ سے ۱۰۰ درجہ تک ہونا چاہئے۔  
 لیکن ڈاکٹر اکثر ۱۰۵ درجہ سے ۱۰۷ درجہ تک گرم پانی سے غسل دیا جانا تجویز  
 کرتے ہیں۔ مریض کو تین منٹ سے پانچ منٹ تک گرم پانی میں بٹھاتے ہیں  
 اور پانی اتنا ہونا چاہئے کہ جسم کے اوپر آجائے +

اس قسم کے غسل کے فوائد دیکھیں مخزن الادویہ ڈاکٹری جلد اول صفحہ ۷۵ پر  
 (مؤلفہ شمس العلماء لاہور) +





## فصل چہارم ٹکور کرنا۔ سیکنا



ٹکور کرنا گویا گرمی یا سردی کے ذریعے سے علاج کرنے کی ایک دوسری صورت ہے۔ درد کے دور کرنے اور سوجن کے کم کرنے میں یہ عمل مفید ہوتا ہے۔ ٹکور دو طرح کی ہوتی ہے گرم یا سرد +

گرم یا گیلی ٹکور کرنے کا یہ طریقہ ہے۔ کہ دو یا تین تہ فلائین کے ٹکڑے کو گرم پانی کے ٹب یا دیگی میں بھگو کر پھولیں۔ اور وہ اس قدر گرم ہو۔ کہ ہاتھ برداشت کر سکے پھر اس کو درد یا سوجن کے موقع پر فوراً لگا دینا چاہئے۔ اور اسے ایسے دبیز کپڑے سے ڈھک دیا جائے۔ جو تالیہ سے دونا دبیر ہو۔ اس تدبیر سے درد یا مروڑ میں عموماً آفاقہ ہو جاتا ہے۔ اگر تار پین بھی بقدر ایک چمچہ اس پانی میں ملا دی جائے۔ تو اور زیادہ ففع ہوتا ہے +

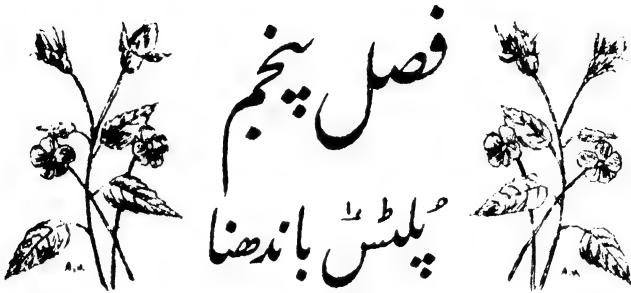
اسی طرح خشک خاص کے ڈونڈے کو مع تخم کے آدھے گھنٹہ تک نصف سیر گرم پانی میں بھگو کر اس سے سیکنا بھی مفید ہوتا ہے +

فلائین کا دوسرا ٹکڑا گرم پانی میں پڑا ہوا تیار رہنا چاہئے۔ اور پانچ پانچ منٹ کے بعد نیا ٹکڑا پنچوڑ کر موقع درد پر لگانا چاہئے، اور ایک یا دو گھنٹے برابر اس طرح سیکنا چاہئے، بعد ازاں جلد کو خشک کر کے فلائین کا خشک ٹکڑا گرم کر کے باندھ دینا چاہئے، سیکتے وقت پتیلی مندی (دھیمی) آنچ پر رہے۔ تاکہ رکھے رہنے سے پانی کا مٹیہ پھر کم نہ ہو جائے۔ اگر تین آنچ ہوگی۔

تو پانی کھولنے لگیگا، اور مریض کے آبلہ پڑنے کا سامان ہو جائیگا، یہ خیال رکھنا چاہئے کہ ہاتھ کی کھال سے پیٹ اور پسلی کی کھال بہت نرم ہوتی ہے \* سرد ٹکڑوں میں بجائے گرم پانی کے سرد پانی استعمال کیا جاتا ہے۔ سوجن کے شروع میں اس سے افاقہ معلوم ہوتا ہے۔ چوٹ یا موج آجانے میں سرد ٹکڑوں کی ضرورت ہوتی ہے، کبھی برف کے ٹکڑے بھی درد کی جگہ پر باندھے جاتے ہیں \*۔

بورٹیک ایسڈ لوشن - ایک چمچہ بوریک ایسڈ کو ایک بوتل گرم پانی میں ملانے سے درم پر ٹکڑوں کرنے، یا زخموں کو دھونے، یا اوپر سے ٹپکانے کے لئے اچھا لوشن تیار ہو جاتا ہے۔ ایک ملائم کپڑے کو جوش دیکر اور لوشن میں تر کر کے موقع درد پر رکھنا چاہئے، اور اوپر سے کسی ریشمی کپڑے میں تیل چھڑک کر پھیٹ دینا چاہئے۔ زخم اور پھوڑوں وغیرہ کے مواد کو ہادینے میں یہ پلش کا کام دیتا ہے، آئیوڈین یا پھٹکری کا استعمال بھی اسی طرح سے کیا جاسکتا ہے \*۔





اسی کو کچل کر کھولتے ہوئے پانی میں پکایا جائے ، اور اسے فلائین کے ٹکڑے پر موٹی موٹی ضما د کی طرح پھیلا دینا چاہئے ، جب اُس میں اس قدر گرمی باقی رہے کہ وہ آسانی سے برداشت کی جاسکے۔ تو اسے جلد پر رکھ کر پٹی سے باندھ دی جائے ۔

چاول ، آٹے ، یا چوکر ، کی پلیٹس کے استعمال کا بھی یہی طریقہ ہے۔ درد اور خون جم جانے کی حالت میں پلیٹس میں قدرے رائی کے ملا دینے سے زیادہ فائدہ ہوتا ہے ، ہر بیس منٹ یا نصف گھنٹہ کے بعد پلیٹس بدل دی جائے ، اور وہ جسم پر ٹھنڈی یا خشک نہ ہونے پائے ۔

جب کسی اندرونی عضو کی سوزش مثلاً پھیپھڑوں یا انٹریوں کی سوزش میں پلیٹس لگانی ہو۔ تو بہتر طریقہ یہ ہے کہ مقام ماؤف پر موٹی فلائین کا ایک ٹکڑا رکھ کر اُس پر گرم گرم پلیٹس رکھ دیں ، اس طریق سے گرمی آہستہ آہستہ جلد تک پہنچ جاتی ہے ، اور کچھ تکلیف نہیں ہوتی ، جب پھوڑے یا زخم وغیرہ پر پلیٹس لگانی ہو۔ تو پھر فلائین وغیرہ کا ٹکڑا نہ رکھنا چاہئے ، البتہ پلیٹس لگانے میں یہ احتیاط کرنی چاہئے کہ وہ بہت تیز گرم نہ ہو ، اور اُسے مقام ماؤف پر آہستہ آہستہ رکھنا چاہئے ، جس سے مریض کو تسکین معلوم ہوتی ہے

لے ماخوذ از مخزن الحکمت مؤلفہ شمس الاطباء لاہور

پتلی پلٹس کی نسبت گاڑھی پلٹس اچھی ہوتی ہے، کیونکہ وہ دیر تک گرم رہتی ہے، لیکن اگر مرینس اس کی برداشت نہ کر سکے تو پتلی پلٹس لگا کر اس پر تھوڑی سی روٹی رکھ کر باندھ لیں، پلٹس کو عموماً ہر تین یا چار گھنٹہ بعد بدلنا پڑتا ہے، لیکن اگر پلٹس جلدی ٹھنڈی ہو جائے، تو اسے فوراً بدل دینا چاہئے۔ مگر ٹھنڈی پلٹس اتارنے سے پہلے دوسری گرم پلٹس تیار کر لینی ضرور ہے، پلٹس اتارتے وقت اوپر سے نیچے کو اتارنی شروع کریں، اور جوں جوں نیچے کو آتی جائے اُسے اندر کی طرف کو پٹیتے جائیں، تاکہ بچھونے وغیرہ پر نہ گرے +

جب مرض نیمونیا میں چھاتی پر اسی کی پلٹس لگاتے ہیں۔ تو فلائین یا کتان وغیرہ کی دو تھیلیاں بناتے ہیں، اور ہر دو تھیلیوں میں گرم گرم پلٹس بھر کر ایک تھیلی کو چھاتی پر اور دوسری پشت پر باندھ دیتے ہیں، اور ہر ایک تھیلی میں تین تین ڈورے لگے ہوتے ہیں، چنانچہ اوپر کے ڈورے کندھے کے اوپر، اور نیچے والے دو ڈورے بٹل کے نیچے باندھ دیتے ہیں، بچوں کے امراض سینہ میں پلٹس کا استعمال نہ کرنا چاہئے۔ کیونکہ اس سے اُن کے دوران تنفس میں رکاوٹ ہوتی ہے +







## فصل ششم

### بَلِیْٹر (یا) آبلہ انگیر دوا لگانا



اس مطلب کے لئے عموماً تیلنی مکھی کا پلستر لگایا جاتا ہے، اول تو معالج خود احتیاط سے پلستر لگایا کرتا ہے، لیکن کبھی بیمار دار کو بھی ہدایت کر دیا کرتا ہے پس اس قسم کے پلستر لگانے میں بہت احتیاط کرنی چاہئے، چنانچہ جس مقام پر پلستر لگانا ہو، عین اُس جگہ کے مطابق موٹے کاغذ کا ٹکڑا کاٹ کر اُس پر چھری وغیرہ سے پلستر کی دوا پھیلا کر اور مقام ماؤف کو صابن سے دھو کر خشک کر کے اُس پر لگادیں، اور اوپر سے ذرا سی روئی یا سن رکھ کر باندھ دیں۔ تاکہ پلستر اپنی جگہ پر قائم رہے، اٹھ یا دس گھنٹے کے بعد اُس جگہ آبلہ اُٹھ آتا ہے، جس میں سوراخ کر کے یا جس کو کاٹ کر پانی نکال دیتے ہیں، اور پھر اُس پر مکھن یا سادہ مرہم لگا دیتے ہیں +

بعض اوقات بَلِیْٹر کی بجائے لائیکوار لیٹی (سیال آبلہ انگیر) لگا کر آبلہ اُٹھاتے ہیں۔ اُس کے لگانے میں بھی یہ احتیاط کرنی چاہئے، کہ جہاں وہ دوا لگانی ہو پہلے سیاہی سے وہاں نشان کر لیں، پھر نشان کے اندر ہی اندر اُس دوا کو لگائیں، اور احتیاط رکھیں کہ وہ نہ کم دوسرے تندرست مقام پر نہ لگ جائے ورنہ وہاں بھی آبلہ پیدا ہو جائیگا +





## فصل ہفتم جونکیں لگانا



بعض امراض میں خون نکالنے کے لئے جونکیں لگوانی پڑتی ہیں۔ اگرچہ ڈاکٹر اس کو پسند نہیں کرتے۔ لیکن یونانی علاج میں اس کا رواج ہے، اور بعض تیز مادوں میں فائدہ بھی ہو جاتا ہے۔ ایسی صورت میں حسب ہدایت معالج خاص اسی مقام پر جہاں معالج نے بتایا ہو اور ٹھیک اتنی ہی جونکیں، جتنی اُس نے کہی ہوں لگوانی چاہئیں، بعض اوقات جونک لگانے والے محض اپنے فائدے کی غرض سے ضرورت سے زیادہ جونکیں لگا دیتے ہیں، جو ایک نہایت بُری بات ہے۔ ایسا کرنے سے بعض اوقات سخت نقصان کا اندیشہ ہوتا ہے، کمزور بچوں اور ضعیف اشخاص کا خون نکالنا تو قطعی منع ہے، لیکن قوی بچوں میں وقت ضرورت جب خون نکالنا ہو، تو اس بات کو یاد رکھیں کہ ایک معمولی جونک قریب دو تولہ کے خون پی جاتی ہے۔ اور ایک سال کے بچے کا ایک یا دو اونس سے زیادہ خون نہ نکالنا چاہئے، پس ایک سال کے بچے کے ایک یا دو جونکوں سے زیادہ نہ لگائیں، اور ایک سال کی عمر کے بعد فی ہر سال ایک جونک زیادہ کرتے جائیں، مثلاً چار سال کے بچے کے چار پانچ جونکیں، اور آٹھ برس کے بچے کے ۸ یا ۹ جونکیں لگوا سکتے ہیں۔

جونکیں لگواتے وقت مفضلہ ذیل احتیاطوں کو ملحوظ رکھیں :-

(۱) جو جونکیں لگوانی ہوں۔ اُن کی نسبت پہلے پورا اطمینان کر لیں۔ کہ وہ خونکیں

کسی ایسے مریض کو نہ لگ چکی ہوں۔ جو کسی متعدی یا چھوت کی بیماری میں مبتلا ہو۔ ورنہ ایسی جونکیں لگانے سے اغلب بلکہ یقین ہے۔ کہ اس مریض کو بھی وہی متعدی بیماری ہو جائے ۛ

(۲) جونکیں ہمیشہ ایسے حصہ جسم پر لگانی چاہئیں۔ جس کے نیچے ہڈی ہو، کیونکہ جونک اُتارنے کے بعد وہاں انگلی یا گدی وغیرہ سے دبائے تو خون فوراً بند ہو جاتا ہے، اور ڈھیلے مقام پر جہاں ہڈی نزدیک نہ ہو جیسے پہوٹ، حشفہ، مقعد، اور شکم وغیرہ وہاں پر جونک نہ لگانی چاہئے، کیونکہ ایسے مقامات پر جونک کے بعد خون مشکل سے بند ہوتا ہے اس لئے چھوٹے بچوں میں تو ایسے مقامات پر جونک لگانے سے قطعی پرہیز کریں۔ کیونکہ بعض اوقات زیادہ جریان خون سے بچے کے ضائع ہو جانے کا اندیشہ ہوتا ہے ۛ

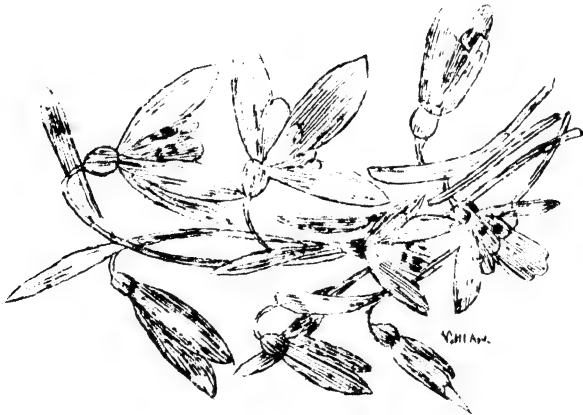
(۳) خاص مقام پر سوزش پر یا زہریلے زخموں کے ارد گرد یا ایسے مقام پر جو ہمیشہ متحرک رہتا ہو یا نازک بدن اشخاص یا بچوں کے ایسے مقام پر جہاں جلد کے نیچے درید ہو وہاں جونک نہ لگانی چاہئے ۛ

(۴) جہاں جونکیں لگانی ہوں۔ اُس مقام کو پہلے آب گرم سے دھو لینا چاہئے۔ پھر سیاہی جذب کرنے والے کاغذ کے ایک ٹکڑے میں چند سوراخ کر کے اُسے اُس مقام پر رکھیں، اور اُس پر جونکیں رکھ کر اوپر سے ایک گلاس وغیرہ سے دبا رکھیں۔ جونکیں خود بخود کاغذ کے سوراخوں میں سے جسم پر لگ جائیگی۔ چونکہ جونکیں لگانے والے عموماً کئی ایک ترکیبیں جانا کرتے ہیں، اس لئے اور ترکیبیں لکھنے کی چنداں ضرورت نہیں ۛ

(۵) بعض وقت جونک نہیں لگا کرتی، ایسی صورت میں جہاں جونک لگانی ہو۔ وہاں قدرے شکر پانی میں ملا کر یا قدرے بالائی (ملائی)، مل دیں، یا سوئی سے ذرا سا خون نکال دیں، پھر جونک لگائیں، تو ضرور لگ جائیگی۔

سیاہ مٹی، یا مکھن کے لگانے سے بھی جو تک جلد لگ جاتی ہے ۔  
 (۶) خون پی چکنے کے بعد اگر جو تک خود بخود نہ اُتر جائے تو اُسے  
 زور سے کھینچ کر یا جھٹکا دیکر نہ اتاریں ، بلکہ ذرا سا پسا ہوا خشک نمک اُس  
 جگہ پر چھڑک دینے سے وہ خود بخود چھٹ جائیگی ۔

(۷) جو تکوں کے اُتر جانے کے بعد بعض اوقات خون بند نہیں ہوتا ،  
 جس سے چھوٹے بچوں کو سخت اندیشہ ہوتا ہے ، اس لئے سوائے اشد  
 ضرورت کے رات کے وقت کبھی جو تکیں نہ لگوائیں ، کیوں کہ خواب کی حالت  
 میں اگر جریان خون ہوتا رہے ۔ تو نہایت خطرناک ہوتا ہے ۔ اور نیز شب کو  
 اُس کا بند کرنا بھی مشکل ہوتا ہے ۔ معمولی حالتوں میں تو انگلی یا گدی کے دباؤ  
 سے خون بند ہو جاتا ہے ، اور اگر اس طرح سے بند نہ ہو ۔ تو اُس مقام پر  
 پھٹکری کا باریک سفوف ، یا میدا ، مائیکو ، کا سفوف چھڑک دیں ۔ یا  
 ٹینکچر سیٹیل میں روٹی تر کر کے لگا دیں ۔





# فصل ہشتم

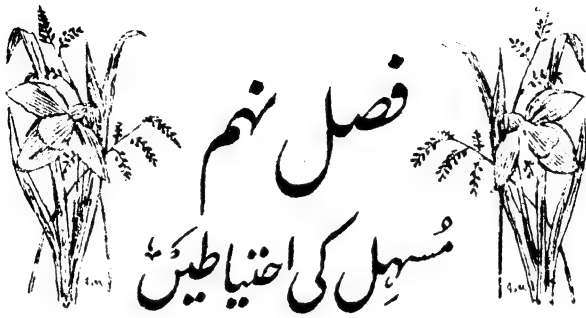
## فصد لینا



یونانی علاج میں فصد بھی ایک معرکہ اور بڑی احتیاط کا علاج ہے، اور یہ ایک قسم کا اپریشن (عمل جراحی - دشکاری) ہے جو رگوں پر کیا جاتا ہے۔ اور خاص مقدار میں خون نکالا جاتا ہے۔

جس وقت طبیب فصد تجویز کرے۔ تو نہایت ہوشیار اور مشہور فصاد کو تلاش کرنا چاہئے۔ جو رگوں کو بخوبی پہچانتا ہو۔ بلکہ بہتر یہ ہے۔ کہ فصد کے وقت طبیب بھی موجود رہے۔ نشتروں کو دیکھ لینا چاہئے۔ کہ صاف ہیں یا نہیں اور ان کو اچھی طرح گرم پانی سے خوب دھلوا لیا جائے۔ کپڑا جو رگ کے منہ پر رکھا جاتا ہے۔ نیا اور سفید بغیر کلیپ کے ہونا چاہئے۔ اور اس امر کی احتیاط رکھی جائے۔ کہ بتلائی ہوئی مقدار سے زیادہ خون نہ نکالا جائے۔ اور جس عضو کے رگ کی فصد لی جائے اُس کو حرکت نہ دی جائے۔ ورنہ سخت خرابیوں کا اندیشہ ہے۔





مسهل کے بعد خواہ وہ یونانی ہو، یا ڈاکٹری، بڑی احتیاط اور پرہیز کی ضرورت ہے۔ خصوصاً ثقیل، اور تیز چیزیں کھانا سخت نقصان رساں ہوتا ہے۔ ذرا سی بے احتیاطی سے پیچش ہو جاتی ہے، یا آنتوں میں خراش ہو کر زخم پڑ جاتے ہیں۔ کیونکہ مسهل کی دوائیں آنتوں کو بہت نرم کر دیتی ہیں، اور وہ ایک عرصہ تک ثقیل اور تیز چیز کی متحمل نہیں ہو سکتیں۔

مسهل کے بعد اور خصوصاً جبکہ یونانی مسهل ہو تو کم از کم طاقتور بیماروں کو بھی دو، چار، دن گوشت اور روٹی سے پرہیز رکھنا چاہئے، بچوں اور ضعیف العمر لوگوں کے لئے تو بہت زیادہ احتیاط کی ضرورت ہے۔ مسهل حتہ الامکان علی الصباح پلایا جائے، اور مرہض کو باتوں وغیرہ میں نہ لگایا جائے، تاکہ وہ دوپہر سے پہلے اجابتوں سے فارغ ہو سکے، اور اگر دست نہ آئیں تو ٹھنڈے وقت میں ہی اور دوائیں جو بطور مدد کے دی جاتی ہیں پی سکے۔

جس طرح ثقیل اور تیز چیزوں سے احتیاط کی ضرورت ہے۔ اسی طرح ورزش اور تھکا دینے والے کاموں سے بھی خواہ وہ جسمانی ہوں یا دماغی احتیاط رکھنی چاہئے۔ البتہ کسی قدر چہل قدمی کر لینے کا مضائقہ نہیں۔



## فصل دہم



### عمل - حقنہ - دستور - پچکاری

سخت قبض یا درد قولنج وغیرہ میں یہ عمل مفید ہوتا ہے۔ عمل دینے کی ترکیب یہ ہے۔ کہ ایک ظرف میں کچھ بلندی پر پانی رکھا جائے۔ اور اس میں ربڑ کی ٹیوٹ جو اس میں لگی ہوئی ہوتی ہے۔ استعمال کرے۔ یا ڈاکٹر ہیگنسن کی ایجاد کردہ پچکاری استعمال میں لائے۔ جو انگریزی دواؤں کی بڑی بڑی دکانوں پر بکنتی ہے۔ ترکیب کا پرچہ ساتھ ہوتا ہے۔ اس کو اچھی طرح سمجھ لینا چاہئے۔ پیٹ کا شدید درد دور کرنے کے لئے کافی طور پر گرم پانی استعمال کرنا چاہئے۔ اور قبض یا سخت سددوں کو ملائم کرنے کے لئے گرم پانی میں صابون یا روغن زیتون ملانا بہت مفید ہوتا ہے۔ ٹھنڈے یا نیم گرم پانی کا عمل بخار اور بواسیر میں نافع ہوتا ہے۔ اور آنتوں کی کمزوری کو دور کرتا ہے۔

ٹرپن ٹائن کا عمل شکم پھول جانے اور درد پیدا ہو جانے کی حالت میں دیا جاتا ہے۔ نصف اونس ٹرپن ٹائن میں چار اونس روغن زیتون اچھی طرح ملا کر اور نصف سیر پانی میں مخلوط کر کے عمل دینا چاہئے۔

اشارچ کا عمل بنانے کی ترکیب یہ ہے کہ دو چمچہ نشاستہ ٹھنڈے پانی میں ملا کر اوپر سے دس اونس کھولنا ہوا پانی ڈالا جائے۔ اگر ڈاکٹر کی تجویز ہو تو بیس قطرہ لٹاؤنم (ٹینکچر اوپیم) بعض حالتوں میں ملا دینا چاہئے۔

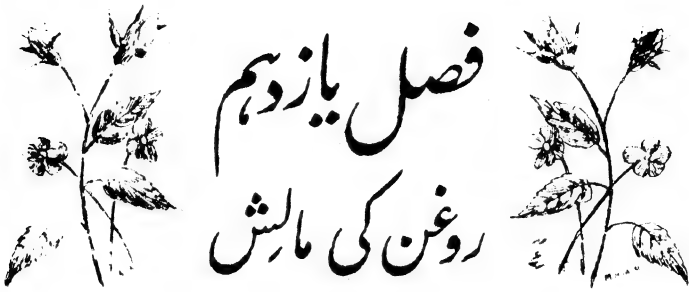
بچوں کی آنتوں میں بہت تھوڑی سیال شے داخل کرنا چاہئے۔ ایک سالہ بچہ ایک اونس سے دو اونس تک برداشت کر سکتا ہے۔ اور اس عمر کے بعد ایک اونس فی سال کے لحاظ سے اضافہ کرنا چاہئے۔

**عمل غذائی - حقنہ غذائی** | مسلسل متلی ہونے یا غذا کے ہضم نہ ہونے کی حالت میں اس قسم کا عمل دیا جاتا ہے۔ یہ عمل انڈے کی سفیدی، دودھ اور اراروٹ یا دیگر اجزاء سے بنایا جاتا ہے۔ اور گرم کسچر میں پانچ یا دس قطرہ پیپسین (جو ہضم) یا ڈائلیوٹڈ مائیڈ روکلورک آبیڈ (تیزاب نمک محلول) خوب اچھی طرح سے ملا دینا چاہئے۔ ایک گھنٹہ تک پانی رکھا رہے۔ اور قدرے بائی کازبونیٹ آف سوڈا ڈال کر ہلادیا جائے۔ تاکہ اس کا جوش جاتا رہے۔ پانچ یا چھ گھنٹہ کے وقفہ سے تین یا چار اونس پکپاری کے ذریعہ سے آنتوں میں پہنچانا چاہئے۔ قبل عمل لینے کے آنتوں کو گرم پانی سے دھولینا چاہئے۔ یعنی دوا کے عمل دینے سے پہلے ایک عمل نمکین گرم پانی سے دیدینا چاہئے۔ تاکہ اس طرح سے انتڑیاں فضلہ سے صاف ہو جائیں۔



Pepsine





## فصل یازدہم

### روغن کی مالش

کم خوابی اور اعصابی شکایت والے مریض کے جسم میں روغن کی مالش کی اکثر ضرورت ہوتی ہے۔ مریض کو کتل پر لٹا کر اور اس کے منہ کو کھلا رکھ کر اس پر کتل کو چاروں طرف سے اڑھا دینا چاہئے اور پھر اس کے جسم پر کتل کے اندر سے خوب اچھی طرح روغن کی مالش کرنی چاہئے۔ روغن نہ صرف عصاب کو نافع ہوتا ہے۔ بلکہ انفیکٹ فیور اور دیگر شدید یا مزمن امراض کے بعد کی کمزوری میں جب تولید خون کم ہو جاتی ہے۔ تو بلاناغہ گرم پانی سے غسل کے بعد روغن زیتون وغیرہ کی مالش اکثر مفید ہوتی ہے۔



# فصل دوازدہم

## مریض کی غذا

علاج سے زیادہ مریض کی غذا میں احتیاط ضروری ہے۔ اور مریض کے لئے جو غذا تجویز کی جائے۔ اور اس کے دینے کی جو ترکیب بتلائی جائے اُس کو نوٹ کر لینا چاہئے۔ تاکہ کوئی غلطی واقع نہ ہو۔ غذا کی مقدار مریض کو فائدہ نہیں کرتی۔ بلکہ غذا کھا کر جو کچھ وہ ہضم کرتا ہے اُس سے واقعی اسے نفع ہوتا ہے۔ بعض حالتوں میں اگر معمولی بخار کے ساتھ استفراغ ہوتا ہو۔ یا بچوں کے شکم میں درد شدید ہو۔ تو کوئی ایسی غذا جو منہ سے کھائی جائے، ہرگز نہ دی جائے۔ لیکن اگر طویل بیمار یوں میں خون میں سمیت آگئی ہو۔ تو زندگی قائم رکھنے کے لئے مناسب غذا میں کھلانا ضروری ہے۔

ایسے مریضوں میں ہضم کرنے کی قوت بہت ضعیف ہو جاتی ہے۔ پس تھوڑی تھوڑی سریع المضم غذا میں دن میں تھوڑے تھوڑے وقفے سے، اور ایک یا دو بار شب میں دینا چاہئے۔

مریضوں کو غذا دینے کے قواعد ذیل میں درج کئے جاتے ہیں :-

(۱) سادی غذا عموماً بہتر ہوتی ہے۔ گرم یا تیز گرم ضعف میں۔ اور

ٹھنڈی غذا جب سیلان خون کا احتمال ہو دی جائے۔

(۲) ڈاکٹر کی تجویز کے موافق معینہ وقفہ سے ناپ تول کر غذا دینی چاہئے۔

اگر ڈاکٹر نے کوئی ہدایت نہ کی ہو۔ تو سخت ضعف و نقاہت کی صورت میں یا

جب قوت گھٹتی جاتی ہو تو غذا بمقدار ایک ایک چیمہ ہر آدھے آدھے گھنٹہ کے بعد یا دو دو چیمہ ہر ایک ایک گھنٹہ کے بعد دینا چاہئے۔ جو ان مریض کو دو آؤش اور پچھ کو نصف سے ایک آؤش تک دو دو گھنٹہ کے بعد غذا دینی چاہئے +

(۳) اگر مریض کسی غذا کے کھانے سے انکار کرے۔ تو جس چیز کو وہ مانگے وہی دینی چاہئے۔ بشرطیکہ مضر نہ ہو +

خوش ذائقہ غذا بہ نسبت دوسری غذا کے ہمیشہ جلد ہضم ہو جاتی ہے۔ اگر کوئی مریض غذا کھانے سے بالکل انکار کرے۔ تو اسے ترغیب و تحریص دلانا چاہئے۔ بعض اوقات بچوں کو زبردستی غذا دینے کی ضرورت پڑتی ہے +

(۴) مریض کو جس غذا کے کھانے سے انکار نہ ہو اسے مریض کے کمرہ میں رہنے دیا جائے۔ اور اگر دوسرے وقت کھلانے کے لائق نہ ہو۔ تو پھینک دینی چاہئے۔ اور دوسری تازی تیار کرنی چاہئے۔ مریض کے کمرہ میں دودھ ہرگز نہ رکھنا چاہئے۔ اس لئے کہ دودھ جراثیم کو جلد جذب کر لیتا ہے اور جلد بگڑ بھی جاتا ہے +

(۵) منشی اشیاء مثلاً شراب وغیرہ معالج کی تجویز کے سوا مریض کو ہرگز نہیں دینی چاہئیں +

(۶) خالص دودھ بیماری میں کم ہضم ہوتا ہے۔ آنتوں کے امراض میں دودھ کا کم استعمال کرنا مناسب ہے۔ دودھ میں عموماً تھوڑی مقدار میں پانی ملا کر اگر استعمال نہ کیا جائے تو وہ مضر ہوتا ہے۔ ایسی حالت میں بچے خالص دودھ کے ملائی اُترا ہوا دودھ۔ چانول کا پانی یا یخنی یا انڈے کی سفیدی فرداً فرداً یا ملا کر استعمال کرنا مناسب ہے۔ بمقابلہ خالص دودھ کے ایسا دودھ۔ جس کی ملائی اُتار لی گئی ہو۔ جلد ہضم ہو جاتا ہے۔ اور

متذکرہ صدر اشیاء ملا کر مریض کو دی جائیں تو فائدہ کرتی ہیں \*  
 (۷) دودھ اور دیگر غذا میں جوتے ہو کر خارج ہو جاتی ہیں۔ اگر برف میں  
 ٹھنڈی کر کے مریض کو دی جائیں۔ تو اکثر مضم ہو جاتی ہیں۔ بخار اور دیگر بیماریوں  
 میں زیادہ سرد پانی ان میں ملایا جاسکتا ہے۔ بشرطیکہ بہت زیادہ ایک ہی وقت  
 میں نہ پیا جائے۔ زیادہ نقاہت یا اسہال میں بجائے سرد کے گرم پانی کا  
 استعمال کرنا چاہئے۔ جب تک کہ معالج معالجت نہ کرے مریض کو پانی سے  
 ہرگز نہ روکنا چاہئے۔ کیونکہ بلا پانی پینے کے طبیعت کو فرحت نہیں ہوسکتی۔  
 اور غذا کا معاوضہ پانی سے ہو جاتا ہے \*

مریض جو بہت ہی کمزور ہوں۔ ان کو غذا کے لئے اٹھانا یا بٹھانا نہ چاہئے،  
 خصوصاً انٹریکٹ فینور میں۔ کیونکہ ممکن ہے کہ قلب کی حرکت بند ہو جانے سے  
 غشی یا موت واقع ہو جائے۔ بہتر یہ ہے کہ مریض کو غذا فیڈنگ کپ یا چمچہ  
 سے کھلائی جائے۔ غذا نہایت صاف اور خوشنما طریقہ سے مریض کے سامنے  
 لائی جائے + برتن صاف اور دسترخوان سفید دھلا ہوا ہو + اگر مریض بیٹھ کر  
 نہ کھا سکتا ہو۔ اور اس کو لیٹے لیٹے کھلانے کی ضرورت ہے۔ تو ایک تولیہ  
 اس کے گلے کے نیچے ڈال دیا جائے۔ تاکہ جو کچھ گرے اس سے بستر اوپر پڑے  
 خراب نہ ہوں + غذا کھلاتے وقت جلدی نہ کی جائے۔ بلکہ مریض کو آہستہ آہستہ  
 آرام کے ساتھ کھلائی جائے + اگر منہ میں خشکی ہو تو پہلے غرغہ کرا کے یا بہت  
 خفیف مقدار میں پانی کا ایک گھونٹ پلا کر غذا کھلائی جائے \*



# فصل سیزدہم

## بعض انگریزی غذاؤں کی ترکیب

وِھے (مَصْلُ اللَّبَنِ - ماءُ البجبن) ایک پاؤنٹ (۱۰ اچھٹانک) گائے کے تازہ دودھ کو نرم آنچ (۱۰۰ درجہ

فارن ہائٹ) پر گرم کریں۔ پھر اس میں چمچے چائے بھر بنجر کا مصنوعی زیت یعنی پنیر مایہ ملا کر اسے ایک گرم جگہ میں رکھ دیں۔ یہاں تک کہ دودھ بھٹ جائے۔ پھر اسے ملل میں چھان لیں۔ اور پھر اس وِھے یعنی ماءُ البجبن دھپے دودھ کا پانی) کو ایک منٹ تک جوش دے لیں۔ خوش ذائقہ بنانے کے لئے اس میں شکر اور قدرے بالائی بھی ملا دیا کرتے ہیں +

مریض اگر جوان ہو تو اس میں سے بمقدار دو اونس (اس میں بشرط ضرورت نصف یا ایک اونس کریم ملا کر) تنہا یا قدرے باری واٹر میں ملا کر ہر چوتھے گھنٹے دو۔ ایک سال کے بچے کو تین تین یا چار چار گھنٹے بعد ایک ٹیبل سپون فل یا نصف اونس کی مقدار میں دینا چاہئے +

آدھ گھنٹہ تک نصف سیر پانی میں دو چمچے عمدہ باری باری واٹر بھگو دینا چاہئے + پھر ۵ منٹ تک جوش دو۔ باریک ملل سے باری کو چھان کر علیحدہ کر دو۔ اور کسی ٹھنڈی جگہ پر رکھ دو + باری روزانہ تازہ بنایا جائے۔ اور خوب اچھی طرح دھویا جائے۔

پزل باری (موتے جو) بہت اچھا ہوتا ہے۔ اور یہ انگریزی دوکانوں اور اسٹیشنوں پر مل سکتا ہے۔

دوسری ترکیب یہ ہے۔ کہ پزل باری کو خوب دھو کر اُبالنے کو رکھ دو۔ چند منٹ بعد اُس کو نتھار کر صاف برتن میں جو چینی یا تام چینی کا ہونکال لو۔ پھر دوسرا پانی جو خوب جوش دیا ہوا ہو اُس میں ڈال دو۔ اور بغیر ہلکے چھوڑو۔ اس کے بعد ٹھنڈا ہو جانے پر استعمال کرو۔

تیسری ترکیب یہ ہے۔ کہ تین اونس دھلا ہوا باری تین پاؤنٹ ٹھنڈے پانی میں ڈال کر کئی گھنٹے تک آہستہ آہستہ پکاؤ۔ پھر نتھار لو + اُس کے بعد ایک دیگی میں مندی آبیچ پر رکھو۔ تھوڑی سی صاف شکر بھی ملا دو۔ باعق بیوں یا نارنگی کا چھلکا ڈال دو + اگر اُس کو خوب گاڑھا پکانا ہو۔ تو جب تک وہ گاڑھا نہ ہو جائے۔ جوش دے جاؤ۔ اور تھوڑی سی ملائی ملاو۔ جس سے وہ ایک لذیذ اور مقوی غذا بن جائیگی۔

ایک پاؤنڈ بھیڑ یا بکری کا گوشت قیمہ کر لو۔ دو یا تین اونس پانی ملاؤ۔ اور اُس میں دس قطرہ ڈائلیوٹ ہائیڈروکلورک ایسڈ۔

شوربہ

اور قدرے نمک ڈال دو + ایک گھنٹے تک پانی میں پڑا رہنے دو۔ اور کبھی کبھی ہلاتے رہو + پھر ایک پارچہ میں چھان لو + یہ شوربہ تین یا چار گھنٹے سے زائد دیر تک نہیں رہ سکتا۔ اور سخت گرمی کے موسم میں تو بنانا ہی نہیں چاہیے۔ ایسی حالت میں بجائے اُس شوربہ کے ڈاکٹر ویلنٹائن کا شوربہ استعمال کیا جاسکتا ہے۔ اور برف میں رکھا جائے۔ تو ایک یا دو دن تک رہ سکتا ہے۔

ایک سیر تازہ دودھ میں پاؤ سیر ٹھنڈا پانی ملاؤ۔ اور ڈاکٹر فیئرچائلڈ کا سفوف ہاضمہ ایک پڑیا۔

سرنج الہضم دودھ

یا ڈاکٹر پیچجر کی ہضم غذا بقدر دو چمچہ اور ۲۰ گرین بائی کاربونیٹ آف سوڈا ملا دیا جائے + ہلانے کے بعد ۲۰ منٹ تک گرم پانی کے ظرف میں رکھو۔ پھر

Bengie's Food. Dilute Hydrochloric Acid. Pearl Barley.

Fairchild's Peppering Powder. Bicarbonate of Soda.

Dr. Valentine.

پھر استعمال کرو + اگر کچھ نوقت کے بعد پینا مقصود ہو۔ تو قبل پینے کے  
دومنٹ تک جوش دے لینا چاہئے + اگر پلانے کے بعد دودھ جوش دے لیا  
جائے۔ اور رکھنا نہ رہے۔ تو نصف قوت ماضیہ کی آجاتی ہے۔ اور ذائقہ  
میں کچھ تغیر نہیں ہوتا +

اس کے بنانے کی ترکیب یہ ہے۔ کہ خشک ڈبل روٹی کا  
ایک ٹکڑا چار اونس وزن کا لو۔ اور چھ یا آٹھ گھنٹہ تک  
ایک طرف میں پانی رکھ کر جذب ہونے کو ڈال دو + پھر پانی بچوڑ لو۔ اور  
ایک بوتل بھر یا نصف سیر ٹھنڈے پانی میں بھیگی روٹی کو ڈیڑھ گھنٹہ تک جوش  
دو۔ بعد ازاں کسی کپڑے یا چھلنی میں چھان لو + ٹھنڈے ہونے پر ایک قسم کی  
جیلی ہو جائیگی۔ پھر کریم (ملائی) ، یا شوربہ، یا دودھ ملا کر استعمال کرانی  
چاہئے +

موتی جھرہ اور دیگر خطرناک امراض میں جوان اشخاص کو یہ غذا بہت  
مفید ہوتی ہے۔ اور ابتدا ہی میں دینا چاہئے +

چوزہ یا گوشت بزر کی تیخنی | اس کی ترکیب یہ ہے۔ کہ گوشت کو قویہ  
کر کے ایک بوتل ٹھنڈا پانی ڈال کر کسی  
طرف میں رکھ دو۔ اور طرف کو اچھی طرح بند کر دو۔ اور اسے ایک پاؤ گھنٹے  
تک کھولتے پانی میں رکھو۔ پھر کسی ملل کے کپڑے میں شوربہ کو چھان لو +  
ایک پاؤنڈ گوشت بزر یا ایک مسلم چوزہ کی دو پیالہ تیخنی تیار ہوتی ہے۔ اور  
اسہال و دیگر خطرناک امراض میں دینا مفید ہوتا ہے۔ قریباً ایک ایک گھنٹہ  
کے بعد دو یا تین چمچہ بچوں کو دینا چاہئے +

اس کی ترکیب یہ ہے۔ کہ ایک چمچہ عمدہ صاف چاول  
چاول کا پانی | کو کم از کم بیس منٹ ایک بوتل پانی میں اُبالا جائے۔  
پھر پانی کو چھان لو۔ اور اگر چاہو تو ذائقہ درست کرنے کے لئے اُس میں لیموں

یا شکر ملائی جاسکتی ہے۔ اور جب کہ اسہال و بخار میں معدہ زیادہ سخت غذا قبول نہیں کر سکتا ہے۔ تو اس سے بہت تقویت ہوتی ہے +

ایک بوتل ٹھنڈا پانی ایک چمچ بھر جو کے دلیہ میں ملاؤ۔  
**آتش جو** ایک گھنٹہ تک آگ پر آہستہ آہستہ پکے دو۔ پھر چھان

کر ٹھنڈا پانی اس قدر ملاؤ۔ کہ اس کا وزن نصف بوتل ہو جائے + نمک یا لیموں  
 ڈال کر خوش مزہ کر لو۔ اگر دست نہ آتے ہوں تو کریم سب خواہش ملائی جاسکتی ہے +

ایک بڑی بوتل میں گودا ہوا ایک اونس لیموں رکھو۔ اور  
**عرق لیموں** چار بوتل جوش دیا ہوا ٹھنڈا پانی ملاؤ۔ پانچ چمچ گھسنے تک

جوش دو۔ بعد ازاں پانی کو منظر کر کے بوتل میں کاگ لگا دو۔ نوجوان اور بچوں  
 کو آنتوں کے امراض میں دودھ ملا کر دینا مفید ہے۔ بچوں کے لئے آٹھ اونس

دودھ میں ایک چمچ ملا کر کافی ہے۔ اور عورتوں کے لئے تپ محرقہ میں مساوی  
 وزن میں دودھ اور آب لیموں ہونا چاہئے +

دو انڈوں کی زردی لے کر قدرے شکر ملائی  
**انڈا اور برانڈی کا مکسچر** جاے۔ پھر اس میں دو اونس برانڈی اور دو

اونس عرق دار چینی ڈال کر خوب ملاؤ + ایک ایک گھنٹے کے بعد ڈیڑھ یا دو چمچ  
 ہر اطراف والے مریض اور ایسے مریض کو جس کی قوت زائل ہو چکی ہو۔ دینا

مناسب ہے + جو اشخاص برانڈی یا منشی اشیاء سے پرہیز کرتے ہیں۔ ان  
 کے لئے برانڈی ہرگز نہ ڈالی جاے + برانڈی محرک ہے۔ اس لئے ایسے

مریضوں کو جن کو صنف زیادہ ہو ضرور ہی دی جاتی ہے۔ لیکن حتی الامکان  
 ایسی چیزیں نہ ڈالنا چاہئیں۔ بجائے اس کے اور مقویات کی نسبت ڈاکٹر کو

توجہ دلانا چاہئے +  
**مقوی دودھ** دو انڈوں کی زردی کو گرم دودھ میں خوب پھینٹو + ایک

دو چمچ (چاء) بچوں کو اور دو یا تین اونس تک ایک گھنٹہ  
 Mixture. & Cream. ۱



یا دو گھنٹہ کے بعد نوجوانوں کو دینی چاہئے ۛ

**دودھ میں سوڈا واٹر ملانا** | عین پینے کے وقت چینی یا شیشے کے برتن میں سوڈا واٹر ملانا چاہئے۔ اور یہ احتیاط رہے کہ دیر تک سوڈا بلا ہوا دودھ نہ رکھا رہے۔ اگر دیر ہو جائے تو اُس کو پھینک کر دوسرا بنا لو ۛ

**منقوی پانی** | دو تازے انڈوں کی سفیدی ایک بوتل پانی میں آمستہ آہستہ ہلائی جائے۔ پھر قدرے نمک یا شکر ملاؤ۔ بچوں اور نوجوانوں کو غذا کے بعد اگر تھے ہو جاتی ہو۔ تو یہ عمدہ غذا ہوتی ہے۔ اور سعدہ فوراً جذب کر لیتا ہے ۛ

**لائم واٹر** | ایک اوش چوننا آدھی گیلن خالص پانی میں جو حفاظت سے آبلہ ہوا ہو ملا دو۔ اور اُس کو بارہ گھنٹے تک رکھا رہنے دو۔ اور پھر اُس کو نتھار لو۔ یہ نتھرا ہوا پانی بوتلوں میں بھر دو۔ اور ضرورت کے وقت استعمال کرو ۛ



## فصل چہارم

### دُس انفییکٹ (یعنی) کثافت و عفونت کو زائل کرنا

متعدی امراض وہ ہوتے ہیں جن میں مریض کے جسم سے جاندار جراثیم خارج ہو کر دوسروں کے جسم میں منتقل ہو کر بیماری کو پھیلا دیں +  
یہ جراثیم مریض کی جلد یا اُس کے استفراغ یا بول براز یا پھیپھڑوں سے نھوک وغیرہ کے ذریعے سے خارج ہوتے ہیں۔ ایسی بیماریوں پر غالب آنے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ متعدی امراض کے مریضوں کا علاج نہایت احتیاط اور توجہ سے کیا کرایا جائے۔ اور حفظانِ صحت کے اصول کی پوری پابندی کی جائے۔ اور وہ جراثیم جو ان امراض متعدیہ اور وباثیہ کا باعث ہوتے ہیں ان کو نیست و نابود کر دیا جائے +

وہ دوائیں جو کہ متعدی امراض کے جراثیم کو ہلاک کر دیتی ہیں انہیں ڈاکٹری اصطلاح میں دُس ان فیک ٹینٹ یعنی مزیل عفونت یا مٹہر کہتے ہیں +  
(۱) سب سے پہلے مریض کے جسم کو دُس انفییکٹ کرنے کا طریقہ بتایا جاتا ہے۔ جلدی امراض مثلاً چیچک یا خارش میں جسم کو روزانہ گرم پانی میں صابون ملا کر آہستہ آہستہ دھو دینا چاہئے۔ اور ملائم چیزوں سے جسم کو آہستہ آہستہ خشک کر لینا چاہئے۔ بعد ازاں ایک ڈرام رقیق کاربوئک ایسڈ کو پانچ اونس روغن زیتون یا میٹھے تیل میں ملا کر سارے جسم پر لگانا چاہئے +

فقوک اور بول و براز، ڈس انفیکٹ کرنے کی ترکیب یہ ہے۔ کہ اُس کو ایسے طرف میں اٹھایا جائے۔ جس میں تیز فٹائل ڈالی گئی ہو۔ فوراً اُن کو دُور ہٹا دینا چاہئے۔ یا دُور جلتنی ہوئی آگ میں ڈلو کر جلوادینا چاہئے۔ یا مکان سے دُور تین چار فٹ کے گہرے گڈھے میں نصف سیر چونا ملا کر دفن کر دینا چاہئے۔

**آئی زال** آئی زال بھی پانی میں شامل کر کے ان ضرورتوں کے لئے بہت مفید ڈس انفیکٹنٹ (دافع عفونت) ہے۔ ہر بیضہ پیش اور موتی جھرہ کے زمانے میں ہفتوں اور کبھی کبھی مہینوں تک نہایت ہڑبیری کے ساتھ ڈس انفیکٹ کرنے سے اُن امراض کے پھیلنے کا اندیشہ جانا رہتا ہے۔

جن مریضوں کو صحت ہو جاتی ہو۔ انہیں لازم ہے کہ تندرست آدمیوں کے ساتھ ملتے سے پہلے صابون اور پانی سے غسل کریں۔ اور ایک ادش آئی زال چار گیلن پانی میں ملا کر جسم پر ڈال لیں + صابون میں چونکہ سچی ملی ہوتی ہے۔ اس لئے وہ عمدہ ڈس انفیکٹنٹ ہوتا ہے۔ اور متعدی امراض کے مریضوں کے تیمار داروں کو اور نرسوں کو لازم ہے۔ کہ ہاتھ دھونے میں صابون کا استعمال ضرور کیا کریں + اگر مریض کو یا اُس کے فضلات کو یا اس کے ظروف کو چھونے کا اتفاق ہو۔ تو پانچ منٹ تک گرم پانی اور کاربالک یا مرکری سوپ (صابون) سے ہاتھ دھویا جائے۔ اور پُرکلورائیٹڈ آف مرکری (داراشکنہ) کے لوشن (طاقت ۱۰۰۰ میں ۱) میں ہاتھ کو دھونا چاہئے۔ اُس کی گولیاں ”سولائیڈ“ ہائیڈرائیرائی پُرکلورائیڈائی کے نام سے انگریزی دوا فروشوں کے یہاں ملتی ہیں + ۴۵ ۸ گرین والی ایک گولی کو پانی کی ایک بڑی بوتل میں ڈالنے سے ۱۰۰۰ میں ۱ کی طاقت کا لوشن بن جاتا ہے۔ ۲۰۰۰ میں ایک حصہ طاقت کے پُرکلورائیڈ آف مرکری لوشن سے تمام

ظروف کو جو مریض کے کھانے پینے میں مستعمل ہوں - دھو دینا چاہئے +  
 کار بالک لوشن سے دھونے سے ایک قسم کی بدمزگی آجاتی ہے +  
 (۲) ایسے بیماروں کے ملبوسات کو بھی ضرور ڈس انفیکٹ کرنا چاہئے +  
 گدے اور بستروں کو جلا دینا چاہئے + بقیہ دوسرے کپڑوں وغیرہ کو پیکلورائیڈ  
 آف مرکری لوشن دو ہزار میں ایک کی طاقت والے میں بھگو دینا چاہئے +  
 چند گھنٹوں تک اس طرح بھیکا رہنے کے بعد انہیں صاف پانی سے دھو کر  
 کم از کم نصف گھنٹہ تک جوش دے لینا چاہئے +

**کمرہ** مریض کے کمرہ کو ڈس انفیکٹ کرنے میں چونہ اور گندھاک  
 دونوں کی ضرورت ہوتی ہے + چھوٹے کمرے میں چار سے چھ  
 پونڈ تک چونہ ایک مٹی کے برتن میں (جس کا منہ چڑا ہو) بھر کر رکھنا چاہئے +  
 کمرے کے فرش پر ایک ٹب جس میں تین چار لیچ پانی ہو رکھو - اور گندھاک  
 پر قدرے اسپرٹ ڈال کر چونہ پر ایک ٹونٹی سے پانی ڈالو + چونے سے  
 موٹے اجزات اٹھینگے - جس سے کمرہ کی ہوا پر گندھاک کا اثر زیادہ ہوگا +  
 جلتا ہوا ایک کوئلہ (انگوارہ) گندھاک پر رکھ کر کمرہ کو اچھی طرح بند کر دینا  
 چاہئے - تاکہ دھواں کئی گھنٹے تک باہر نہ نکل سکے - بعد ازاں تمام دروازے  
 اور کھڑکیوں کو دھوپ اور ہوا داخل ہونے کے لئے پھر کھول دو + دیواروں  
 کو کھڑچ کر از سر نو پتائی کرنی چاہئے + اور اگر پلاسٹر شدہ دیوار ہیں -  
 تو پیکلورائیڈ آف مرکری لوشن میں کپڑا تر کر کے پونچھ دینا چاہئے +  
 بدبودار کرنے کے واسطے لوہان یا صندل کا بڑا دیا اگر کی پتیاں  
 جلا نا چاہئے - نیم کی پتی بھی ڈس انفیکٹ کرنے کے واسطے کام آتی ہے +  
 چیچک کے مریض کے نزدیک نیم اور سرس کی پتیاں رکھنا بھی مفید  
 ہے +

سامان چوبی یا دیگر آرائشی سامان جو مریض کے کمرہ میں ہو اس کو ڈس انفیکٹ

کرنے کے لئے ملائم کاربوالک سوپ یا ڈس اینفیکٹنٹ سوپ یعنی صابون اور پانی ملا کر استعمال کرنا چاہئے۔

نفس ڈس اینفیکٹ کرنا ہو تو پندرہ گنا پانی میں تیز فائل یا کاربوالک ایسڈ ملا کر جسم کو دھو دینا چاہئے۔ اور کفن میں تھوڑا کونہ بھی رکھ دینا چاہئے۔ لیکن مسلمانوں کے یہاں نفس کو صابون سے دھونے کے بعد گلاب و کافور استعمال کیا جاتا ہے۔ جس سے کافی طور پر۔ ڈس اینفیکٹ ہو جاتا ہے۔ اس لئے تیز فائل یا کاربوالک ایسڈ وغیرہ کی ضرورت نہیں۔ تمام بیماریوں میں بہ مقابلہ علاج اور شعلہ سی امراض کے روکنے کے لئے مرین اور اس کے مکان کی انتہائی صفائی اور صاف و تازہ ہوا بہت زیادہ مفید ہوتی ہے۔

چند معمولی ڈس اینفیکٹنٹ ادویہ بنانے کی ترکیب ذیل میں درج کی جاتی ہے :-

۱۔ کاربوالک ایسڈ لوشن۔ ایک حصہ کاربوالک ایسڈ اور بیس حصہ پانی۔ یا ایک اوش کاربوالک ایسڈ اور چالیس حصہ تیل میں ملا کر بنانا چاہئے۔

۲۔ فائل۔ پیشاب اور دیگر فضلات کے ڈس اینفیکٹ کرنے میں ایک حصہ فائل اور پندرہ حصہ پانی ملانا چاہئے۔

۳۔ آئی زائل۔ پیشاب اور دیگر فضلات اور ظروف جن میں وہ رکھے جائیں۔ ڈس اینفیکٹ کرنے میں ایک حصہ آئی زائل میں چالیس گنا پانی ملا کر استعمال کرنا چاہئے۔ غسل اور ہاتھ وغیرہ دھونے کے لئے چار سیر پانی میں ایک اوش کافی ہے۔

۴۔ سیلین۔ فضلات وغیرہ کے ڈس اینفیکٹ کرنے کے لئے نو گنا پانی میں سیلین ملانا کافی ہے۔ اور غسل اور ہاتھ وغیرہ دھونے کے لئے دو چمچ چار سیر پانی میں ملانا کافی ہوتا ہے۔

۵۔ کریو لین۔ اس کے استعمال کا بھی یہی طریقہ ہے جو نمبر ۴ میں درج ہے۔

۷۔ پیرکلورائیڈ آف مرکری۔ اس میں ایک ہزار یا دو ہزار گنا پانی ملانا چاہئے۔ اگر سفوف ہو۔ تو چھ بوتل پانی میں ایک ڈرام کے حساب سے ملانا چاہئے۔ اور چند چمچے گلیسرین ڈال دینے سے پیرکلورائیڈ آف مرکری پانی میں حل ہو جاتا ہے + پھوڑے اور دیگر اقسام کے زخموں کے لئے اس لوشن کو بطور پلٹس کے استعمال کرنا مفید ہوتا ہے + پیرکلورائیڈ آف مرکری (دارائے شگنہ) ایک قسم کا تیز زہر ہوتا ہے۔ جب اس کا لوشن استعمال کرنا ہو۔ تو اس کو وقت استعمال کچھ عرصہ پہلے بنانا چاہئے۔ اور سفوف کو ہمیشہ مقفل رکھنا چاہئے \*

۸۔ ہیراکیس۔ یہ ایک معمولی چیز ہے۔ جو بازاروں میں عموماً بلیتی ہے۔ موریوں اور لیٹرن (پاخانوں) کے صاف کرنے کے لئے عمدہ چیز ہوتی ہے۔ ایک بوتل پانی میں ایک اونس۔ یا چار سیر پانی میں ایک پاؤنڈ ملانا چاہئے \*

۹۔ گندھاک اور چونہ۔ چونے میں پانی ملانے سے متعدی مواد کے ہلاک کرنے کی تابلیت پیدا ہو جاتی ہے۔ کپڑوں کو ڈس انفیکٹ کرنا ہو۔ تو ایک ٹب اُبلتے ہوئے پانی میں ایک اونس ملانا مناسب ہوتا ہے \*











آخری درج شدہ تاریخ پو یہ کتاب مستعار  
لی گئی تھی مقررہ مدت سے زیادہ رکھنے کی  
صورت میں ایک آنہ یوہ یہ دیرانہ لیا جائیگا۔

---

# کتابخانه جامعہ اسلامیہ

۱۔ درباری علیہ السلام کی کتاب ایک ایسی کتاب ہے جس میں  
جس شخصیت کا تعلق ہے وہ ایک ایسی کتاب ہے جس میں  
۲۔ اس کتاب کا تعلق ہے وہ ایک ایسی کتاب ہے جس میں  
۳۔ اس کتاب کا تعلق ہے وہ ایک ایسی کتاب ہے جس میں

۴۔ اس کتاب کا تعلق ہے وہ ایک ایسی کتاب ہے جس میں  
۵۔ اس کتاب کا تعلق ہے وہ ایک ایسی کتاب ہے جس میں  
۶۔ اس کتاب کا تعلق ہے وہ ایک ایسی کتاب ہے جس میں

۷۔ اس کتاب کا تعلق ہے وہ ایک ایسی کتاب ہے جس میں  
۸۔ اس کتاب کا تعلق ہے وہ ایک ایسی کتاب ہے جس میں  
۹۔ اس کتاب کا تعلق ہے وہ ایک ایسی کتاب ہے جس میں

۱۰۔ اس کتاب کا تعلق ہے وہ ایک ایسی کتاب ہے جس میں  
۱۱۔ اس کتاب کا تعلق ہے وہ ایک ایسی کتاب ہے جس میں  
۱۲۔ اس کتاب کا تعلق ہے وہ ایک ایسی کتاب ہے جس میں

۱۳۔ اس کتاب کا تعلق ہے وہ ایک ایسی کتاب ہے جس میں  
۱۴۔ اس کتاب کا تعلق ہے وہ ایک ایسی کتاب ہے جس میں  
۱۵۔ اس کتاب کا تعلق ہے وہ ایک ایسی کتاب ہے جس میں

۱۶۔ اس کتاب کا تعلق ہے وہ ایک ایسی کتاب ہے جس میں  
۱۷۔ اس کتاب کا تعلق ہے وہ ایک ایسی کتاب ہے جس میں  
۱۸۔ اس کتاب کا تعلق ہے وہ ایک ایسی کتاب ہے جس میں







